Y II 18.699

ANCA DRAGU

STUDII DE PSIHOLOGIE SPORTIVĂ

- 1996 -

UNIVERSITATEA „OVIDIUS"
CONSTANȚA
BIBLIOTECA
CENTRALĂ
Nr. Inv. 250 573

Tipografia Universităţii "OVIDIUS" Constanţa

CUVÂNT ÎNAINTE

Domeniul *Psihologiei sportive* îşi lărgeşte aria de preocupări de la clarificarea conceptuală în sfera activităţii psihocomportamentale a celui angajat în situaţii specifice agonisticii până la fundamentarea demersurilor metodologice şi practice ale intervenţiei antrenorului în pregătirea de performanţă. Asfel este fixat obiectivul de experimentare a capacităţilor maximale ale omului şi de căutare a căilor de dobândire a acestora.

Lucrarea de faţă este un eşantion al preocupărilor şi rezultatelor obţinute prin investigaţii asupra sistemului reactivităţii psihice a sportivilor, prin decodificarea semnificaţiilor acestuia şi determinarea interrelaţiei factorului psihologic cu cel biologic şi social.

Prin conţinutul ideatic, prin metodologia aplicată, prin tehnicile investigatorii folosite, cercetările expuse reprezintă un util fundament teoretico-pragmatic atât pentru antrenori, cât şi pentru studenţii care se pregătesc în domeniul educaţiei fizice şi sportului de performanţă. În acelaşi timp, sportivii aflaţi încă în plină afirmare au prilejul de a conştientiza oportun propria conduită şi, pe această bază, de a se autoregla în raport cu solicitările şi

nivelul de aspiraţie.

Studiile expuse pledează cu argumentele proprii pentru ca - în condiţiile "exploziei" sportului de performanţă - psihologia, alături de teoria antrenamentului sportiv, medicină şi igienă să se constituie într-o echipă înalt calificată în pregătirea campionilor.

Întregul demers stiinţific psihologic a putut fi realizat printr-o colaborare strânsă cu sportivii, antrenorii şi specialiştii - teoreticieni ai ramurilor de sport cărora le aducem cuvenitele mulţumiri.

Autorul

DIRIJAREA PSIHOLOGICĂ A ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN VEDEREA OPTIMIZĂRII PERFORMANŢEI

I.FUNDAMENTE TEORETICE

1. CAPACITATEA PSIHICĂ A SPORTIVULUI

Capacitatea de performanţă, multiplu condiţionată se exprimă diferit în fiecare ramură de sport, în raport cu cerinţele acesteia; sînt sporturi în care factorul somatic are o pondere foarte mare, tot aşa cum în altele capacitatea de efort aerob sau anaerob este hotărîtoare; pregătirea tehnică sau tactică diferă şi ele de la un sport la altul potrivit timpului de solicitare motrică, de colaborare cu partenerii sau împotriva adversarului. În toate sporturile, între factorii hotărîtori ai performanţei, ca o componentă importantă a capacităţii de performanţă, se află **capacitatea psihică** a sportivului, ea însăşi rezultantă a combinării originale a factorilor genetici cu cei educaţionali şi sociali.

Factorii psihici răspunzători de conduita sportivului îndeplinesc funcţii diferite, între care cele de adaptare-reglare deţin rolul cel mai important. Reuniţi în ceea ce numim capacitate psihică, aceşti factori asigură, pe de o parte, latura de activism şi intenţionalitate, de proiect şi de execuţie, de control şi apreciere, în limitele unei conduite corect adecvate, şi, pe de altă parte latura stimulatoare, activatoare care determină creşterea potenţialului de realizare pînă la limitele de care dispune individul ca înzestrare şi nivel de învăţare.

Capacitatea psihică este un sistem de particularităţi,

de stări şi procese care garantează eficienţa activităţii individului; ea se prezintă ca o sinteză specific individuală, originală, condiţionată în principal de aptitudini, atitudini şi învăţare. Creşterea ei poate aduce însemnate progrese performanţei cu condiţia să fie cunoscute atît caracteristicile componentelor sale, cît şi nivelul şi cerinţele specifice fiecărui sportiv. Din acest unghi de vedere precizăm că, la fiecare sportiv, capacitatea psihică are o structură operaţională, constînd din corelarea sintetică a unui imens număr de elemente aparent eterogene (percepţii, decizii, deprinderi, priceperi, autopricepere) şi este susţinută energetic şi atitudinal de trăsături temperamentale, caracteriale, motivaţionale, afective şi volitive. Inventarierea acestor elemente, nu conduce, însă, direct, la dirijarea lor; este necesar să fie adăugat efortul de diagnoză a nivelului real şi actual al capacităţii şi stării psihice a sportivului.

Cercetarea analitică şi sintetică a trăsăturilor personalităţii sportivilor în diferite ipostaze şi activităţi este prima condiţie a unei corecte şi eficiente asistenţe şi pregătiri psihice. În acest scop cercetarea se orientează spre găsirea căilor şi mijloacelor de creştere şi stimulare a capacităţii psihice în raport cu cerinţele ramurii de sport, iar pe de altă parte spre dezvoltarea imunităţii la agenţi dezorganizatori, entropici.

Creşterea şi păstrarea capacităţii psihice a sportivului se constituie ca obiective majore ale acţiunii de pregătire şi asistenţă psihică a sportivului care are ca ideal continua creştere a performanţei, expresie a permanetei tendinţe de progres care-i animă pe cei angajaţi în depăşirea şi înălţarea potenţelor umane.

2. NECESITATEA ASISTENŢEI PSIHOLOGICE A SPORTIVULUI CA DEMERS CU CARACTER ŞTIINŢIFIC

Asistenţa psihologică este recunoscută în ultima vreme ca o componentă indispensabilă a procesului de pregătire a sportivului şi de realizare a performanţei. Aceasta cuprinde un ansamblu de măsuri ce vizează susţinerea sportivului în timpul efortului specific, conducerea la nivel maximal a performanţei de care este capabil.

Desigur, conceptul de asistenţă psihologică este deosebit de complex, implicînd măsuri de organizare, coordonare şi control a activităţii sportivului; în acelaşi timp comportă aspecte de protecţie şi sprijin, dar, mai ales, măsuri de formare a unor mecanisme eficiente de autoconducere şi autocontrol.

Problematica deosebit de complexă a asistenţei psihologice se impune tot mai mult, deoarece sportul de înaltă performanţă - activitate de limită a capacităţilor umane - solicită maximal resursele fizice şi psihice ale individului angrenat în activitatea motrică. În aceste condiţii, orice dereglare, oricît de fină la nivelul mecanismelor comportamentale va fi în măsură să atragă după sine diminuarea performanţei.

Acţionînd asupra structurii psihice a sportivului, în sensul reechilibrării şi optimizării funcţionale a acesteia, asistenţa psihologică are o importanţă majoră pentru valoarea şi nivelul performanţei sportive.

Considerăm personalitatea sportivului ca un sistem hipercomplex, interactiv şi dinamic, ceea ce face ca formarea şi educarea acesteia să reprezinte un caz

particular al asistenţei psihologice, activitate ce are multiple dimensiuni.

Se procedează iniţial la diagnoza sportivului pentru stabilirea gradului de corelaţie între cerinţele psihologice ale ramurii de sport şi nivelul şi particularităţile individuale a principalelor procese şi funcţii psihice. Psihodiagnoza se finalizează cu întocmirea **profilului psihologic** individual.

Pe această bază antrenorul poate (şi se impune) să alcătuiască **programa şi planul** concret **de pregătire psihologică**, analitic, folosind mijloacele specifice ale antrenamentului.

Un efect de rezonanţă asupra performanţei îl produce asistenţa psihologică privitoare la aspecte speciale ale pregătirii pentru concurs, moment în care prioritare sînt: nivelul de pregătire, motivaţia, echilibrul emoţional, reacţii la frustrare etc. Semnalate fiind de psiholog, antrenorul trebuie să elaboreze **programarea stărilor de preparaţie**, în conformitate cu obiectivele concursului.

Pentru conformarea la acestea, antrenorul, îndrumat de psiholog trebuie să vizeze asigurarea, încă înainte de concurs a unui climat de încredere, de securitate psihică, de colaborare şi comunicare perfectă cu sportivul. De asemeni, în timpul concursului se va urmări, pe de o parte, nivelul motivaţional optimal (prin evitarea stărilor de submotivaţie sau supramotivaţie), iar pe de alta, rezistenţa la factori perturbatori (funcţie de reacţii la frustrare, nivel de anxietate, echilibru emoţional). O astfel de intervenţie are ca efect evitarea consecinţelor negative ale stresului emoţional, produs de trăirea tensională a eşecului sau succesului, de numeroasele frustrări, de accidente, precum

şi de tensiunea indusă de marea competiţie.

După concurs, psihologia pune accent tot mai mare asupra alegerii mijloacelor optime de **refacere şi reglare a comportamentului**, indicate fiind mijloacele sugestive prin care se mobilizează energiile latente ale individului.

Pentru creşterea eficienţei acţiunii de asistenţă psihologică, ea trebuie să aibă ca notă dominantă continua colaborare dintre psiholog şi antrenor, găsirea reciprocă a unor mijloace de rezonanţă intelectuală şi acţională, desfăşurarea unei acţiuni sistematice şi de durată, folosirea competenţei şi a altor specialişti (medici, maseori, tehnicieni etc.), astfel încît conducerea sportivului spre culmile înaltei performanţe să fie rezultanta unei concepţii ştiinţifice, programată, cu valoare **explicativă, de interdicţie, de proiectare**. O asemenea activitate îl poate determina pe sportiv să-şi atingă obiectivele după principiul minimului de efort şi a randamentului maxim.

3. FACTORI PSIHOLOGICI AI PREGĂTIRII SPORTIVE

Concepţia modernă asupra pregătirii în vederea marii performanţe utilizează frecvent termenul de "**antrenament total**" prin care se exprimă conlucrarea unui numar mare de factori de conţinut, determinanţi ai rezultatelor înalte. Între aceştia factorul psihologic ocupă un loc distinct, el fiind, pe de o parte element indispensabil constitutiv şi inseparabil al pregătirii fizice, tehnice, tactice şi teoretice, iar pe de altă parte, ca antrenament psihologic propriu-zis, îndeosebi ca antrenament de psihoreglare, dar şi antrenament psihoton, antrenament mental. Se porneşte

de la ideea că psihicul este plenar angajat în actvitate ca o condiţie a acesteia, dar şi ca un agent al optimizării conduitei performanţiale.

Prezenţa factorului psihologic în pregătirea fizică, tehnică, teoretică şi tactică se justifică prin aceea că:

- în activitatea din antrenament şi concurs este angrenată întreaga personalitate a sportivului, asigurînd participarea lui conştientă prin care sînt angajate gîndirea, pasiunile, interesele, motivaţia ca forţe energetice care îl susţin şi îl orientează către performanţe de valoare;
- se formează sportivilor capacitatea de a se dirija singuri, de a se cunoaşte, de a se conduce şi a se autoeduca;
- dezvoltă capacitatea sportivilor de a învinge şi depăşi obstacolele care se interpun în calea realizării obiectivelor, de a-şi mobiliza resursele fizice şi psihice la momentul oportun;
- contribuie la formarea unui comportament flexibil, cu o capacitate de adaptare largă şi variată la situaţiile schimbătoare, imprevizibile şi neobişnuite care apar în antrenament sau concurs; este vorba de formarea capacităţii de reglare şi autoreglare a comportamentului, exprimată atît prin posibilitatea de aplicare a procedeelor tehnico-tactice învăţate în modul cel mai eficient cît şi prin posibilitatea (învăţată) de a-şi stăpîni emoţiile negative sau reacţiile impulsive;
- contribuie în mod specific la creşterea performanţelor prin formarea corectă a deprinderilor motrice, tehnice şi tactice, prin asigurarea climatului optim necesar mobilizării resurselor proprii pentru obţinerea celor mai bune rezultate, a resurselor de ordin intelectual, afectiv

şi volitiv;

- îl pune pe sportiv în situaţia de a-şi "programa" şi conduce acţiunile în raport cu cele ale adversarului şi cu condiţiile întrecerii, ca urmare a inducerii unei adaptabilităţi rapide şi flexibile.

Aşadar, factorul psihologic este implicat în **pregătirea fizică** a sportivului, asigurînd capacitatea unui "dialog" al acestuia cu propriul corp,cu obiectele cu care acţionează, cu adversarul sau cu natura, în condiţiile dificile, de mare tensiune şi angajament ale căutării performanţei.

Şi **pregătirea tehnică** este saturată de factorul psihologic, ea fiind o formă specifică de învăţare perceptiv-motrică, învăţare motrică, învăţare condiţionată şi învăţare inteligentă, a căror mecanisme de automatizare, de transfer, supraînvăţare, de comunicare, de învăţare mentală etc. sînt înţelese şi pot fi conduse numai prin conceperea organismului angajat în activitatea sportivă ca un sistem psiho-comportamental deschis, capabil de autoreglare.

În acelaşi timp, **pregătirea tactică** nu poate eluda factorul psihic, deoarece ea presupune o activitate mental-acţională de rezolvare a unor situaţii problematice, pe baza angajării proceselor intelectuale (informaţionale şi decizionale), a proceselor reglatorii (volitive şi afective).

În sfîrşit, **pregătirea teoretică**, ca sistem organizat de cunoştinţe care descriu şi explică procesele şi fenomenele unei activtăţi, este aceea care asigură conduita conştientă a sportivului ce devine capabil să se autoconducă, să se proiecteze în situaţii noi, prin mecanisme de modelare, să se autoregleze şi să se

autorefacă.

Ideile mai sus enunţate atestă prezenţa factorului psihologic, din plin şi permanent în toată structura şi dinamica procesului antrenamentului. A ignora o asemenea realitate înseamnă a diminua şansele atingerii performanţei în condiţii sigure şi cu maximum de randament.

4. CERINŢELE PSIHOLOGICE ALE RAMURILOR DE SPORT

Cunoaşterea caracteristicilor de ordin psihologic al ramurilor de sport este necesară potrivit următoarelor considerente:

- cerinţele de ordin tehnic şi tactic precum şi particularităţile antrenamentelor şi concursurilor stau la baza selecţiei sportivilor pentru ramura respectivă;
- conducerea ştiinţifică a procesului de pregătire se bazează pe cunoaşterea de către antrenor şi de către sportiv a particularităţilor de bază ale acestor ramuri;
- pregătirea şi asistenţa psihologică a sportivului în antrenament şi concurs sînt determinate de caracteristicile reflectării specifice în conştiinţa acestuia a particularităţilor ramurii de sport.

a. Atletismul

Atletismul este un sport al marii precizii atît din punct de vedere al măsurării performanţei, cît şi al execuţiei propriu-zise. Însuşirea deprinderilor specifice se face pe baza unui studiu minuţios al mişcării, ceea ce presupune un număr extrem de ridicat al repetărilor, pînă se va ajunge la o execuţie în conformitate cu modelul.

Concursul atletic este mult saturat emoţional din cauza răspunderii directe şi personale a sportivului în probă, precum şi din cauza efortului intens care urmează să fie declanşat brusc şi susţinut pînă la limitele posibilităţilor.

Comune tuturor probelor sînt: intensitatea stărilor emoţionale, lupta împotriva efectelor lor negative şi încordările de voinţă îndreptate spre învingerea adversarului direct sau indirect (măsurătoarea).

Alergările din atletism sînt spectaculoase prin lupta directă pe care o furnizează concurenţii. Cele de viteză oferă aspecte de scurtă durată, dar intense; pe concurenţi îi interesează adversarii principali şi culoarul pe care urmează să alerge, starea pistei, viteza vîntului. De multe ori stările psihice ale atletului sînt influenţate de priceperea sau atitudinea starterului şi precizia starturilor: în cele mai multe cazuri, după cîteva starturi greşite performanţele atleţilor au de suferit. Alergările de fond şi semifond se caracterizează prin elemente noi şi pregnante: în primul rînd de importanţa pe care o au percepţiile de timp în dozarea efortului şi apoi, importanţa gîndirii tactice care trebuie să-l conducă în final pe sportiv pe un loc cît mai bun. În legătură cu aceasta se impune valoarea simţului timpului, a tempoului, auzului adversarului în stabilirea momentului de atac şi tactica de a "duce trena" sau de a aştepta în pluton momentul prielnic sprintului.

Probele de sărituri şi aruncări au pregnant şi caracteristici organizatorice, permiţînd mai multe încercări. Stările psihice ale sportivului sînt influenţate de ordinea execuţiei încercărilor, de succesele iniţiale ale adversarilor de concurs, ca şi de succesele sau insuccesele proprii. În

UNIVERSITATEA „OVIDIUS" CONSTANŢA BIBLIOTECA CENTRALĂ Nr. inv. 150573

ultima vreme s-a stabilit ca linie tactică orientarea sportivului spre mobilizarea deplină şi intensă pentru prima încercare, moment cînd oboseala nu-şi spune încă cuvîntul şi cînd psihicul este mai puţin influenţat de desfăşurarea evenimentelor. Un element caracteristic şi al acestor probe este dependenţa duratei concentrării atenţiei şi a mobilizării voinţei înainte de încercare de următorii factori:

- gradul de precizie al elanului (de la cîteva secunde la aruncarea suliţei la 20-30 de secunde la săritura în lungime);
- importanţa încercării pentru concurent: în special la ultimele încercări timpul de mobilizare se dublează;
- particularităţile individuale de pregătire şi valoarea deprinderilor formate în activitate.

Independent de probe, atleţilor le este necesară o bună viteză de execuţie, capacitate de concentrare a atenţiei, rezistenţă la oboseală şi factorii stressanţi, capacitate de adaptare la ritm impus, un bun simţ kinestezic, reprezentări spaţiale, coordonare generală, echilibru emoţional.

b. Caiac

Sport ciclic, în care durata probelor de concurs este de la 2 la 4 minute, solicită efort în regim de forţă, o bună îndemînare generală, un bun simţ al echilibrului şi al ritmului, reprezentări spaţiale pentru o oportună apreciere a distanţelor, precizie a mişcărilor, atenţie distributivă, capacitate de concentrare a atenţiei, perseverenţă, simţ kinestezic dezvoltat.

c. Canotaj

Face parte din ramurile de sport cu efort ciclic, în care durata probelor de concurs variază de la 4 min. (la

femei) la 6 min. (la bărbaţi), solicitînd rezistenţă în regim de forţă. Sub aspectul particularităţilor psihomotrice este necesară o bună îndemînare generală, viteză de execuţie, adaptare la ritm impus, capacitate de concentrare a atenţiei, perseverenţă, echilibru emoţional, activism, simţ kinestezic, un bun echilibru între procesele nervoase fundamentale.

d. Lupte libere

Luptele libere se încadrează în grupa sporturilor cu manifestări complexe ale calităţilor fizice care necesită îmbinarea, în egală măsură, a vitezei, forţei, rezistenţei şi îndemînării. Veriga principală o constituie pregătirea fizică îmbinată cu o pregătire tehnico-tactică corespunzătoare, dominant fiind caracterul ofensiv, cu treceri rapide de la atac la apărare şi contraatac.

Sub aspectul solicitărilor psihice se poate afirma că toată gama proceselor psihice este puternic implicată în momentele de încordare şi mobilizare a eforturilor în vederea dominării adversarului. Sînt solicitate şi se cultivă sensibilitatea kinestezică,orientarea în spaţiu, percepţiile mişcărilor proprii şi ale adversarului. Marea încărcătură emoţională din timpul întrecerii trebuie controlată şi echilibrată, atît prin efort de voinţă, cît şi distribuirea inteligentă a efortului în vederea obţinerii victoriei. În momentul luptei, curajul şi dîrzenia, perseverenţa şi stăpînirea de sine, bine susţinute şi orientate de o motivaţie optimală şi o gîndire rapidă, precisă şi anticipativă sînt modalităţi eficiente de adaptare a comportamentului motric la cerinţele specifice luptelor.

e. Tenis de cîmp

Solicitările psihice sînt condiţionate de natura

angajării fizice în competiţii sistem turneu care presupun una sau două întîlniri în 24 de ore, cu o durată medie de 1-4 ore; efortul depus este variabil în funcţie de adversar, de obiectivul întîlnirii şi de climat. În asemenea condiţii se cere un bun simţ kinestezic, coordonare generală, precizia mişcării, capacitate de concentrare a atenţiei, reprezentări spaţiale fine şi discriminatorii, capacitate de anticipare, viteză de decizie, viteză de reacţie şi viteză de execuţie, capacitate de adaptare la ritm impus, echilibru emoţional, rezistenţă la situaţii frustrante, nivel optimal al anxietăţii, perseverenţă, echilibrul proceselor nervoase fundamentale.

f. Tenis de masă

Deşi solicitările sînt minime în ceea ce priveşte forţa, ritmul desfăşurării întrecerii (mai multe întîlniri în 24 ore) şi solicitările intense pentru concentrarea atenţiei ca şi a vitezei de reacţie şi execuţie, fac din acest sport unul dintre cele mai solicitante sub aspect nervos, ceea ce reclamă înalţi parametrii la nivelul proceselor psihice: un f.bun echilibru emoţional, stăpînire de sine, activism, nivel optimal al anxietăţii, reprezentări spaţiale, bun simţ kinestezic, perseverenţă, rezistenţă la monotonie, adaptare la ritm impus, coordonare ochi-mînă.

II. METODOLOGIA CERCETĂRII

1. IPOTEZELE ŞI SARCINILE CERCETĂRII

Ne-am propus verificarea următoarelor **ipoteze**:

a. Indicatorii somatici şi cei motrici nu sînt suficienţi pentru a fi dirijaţi în vederea atingerii obiectivelor de performanţă. Practica sportivă reclamă cu tot mai multă exigenţă respectarea indicatorilor psihici, diferenţiaţi pe ramuri de sport.

b. Selecţia sportivilor, ca şi dirijarea antrenamentului acestora pe criterii psihologice se va realiza după aplicarea criteriilor somatice şi motrice.

c. Intervenţia psihologică urmăreşte asigurarea performanţei vizate îndeosebi în condiţiile pregătirii sensibil egale a adversarilor.

În vederea verificării acestei ipoteze ne-am propus realizarea următoarelor **sarcini**:

- Stabilirea nivelului de dotare şi dezvoltare psihică a sportivilor aleşi în vederea aprecierii gradului de oportunitate al individului în raport cu exigenţa ramurii de sport, ca şi cu cele ale competiţiei;
- Identificarea variabilelor de personalitate sau a trăsăturilor psiho-motrice ce urmează a fi ameliorate prin antrenament;
- Aprecierea dinamicii sistemului psihic al fiecărui sportiv ca urmare a acţiunii măsurilor preconizate;
- Selecţionarea modalităţilor optime de dirijare psihologică a antrenamentului.

2. LOTUL DE SUBIECŢI

În colaborare cu direcţia Clubului sportiv Şcolar nr.2 din Constanţa s-a stabilit echipa de antrenori, condusă şi controlată de prof.Rotaru Nicolae, precum şi ramurile de sport şi lotul de sportivi, după cum urmează:

Atletism

- antrenori:	Boroianu Constantin	
	Chiricuţă Niculina	
	Mihăilescu Dumitra Stana	
	Gevat Cecilia	
	Szemerjai Andrei	
- sportivi:	Constantin Beatrice	n.1974
	Datcu Daniel	n.1970
	Niculae Alina	n.1975
	Prundeanu Veronica	n.1973

Caiac

- antrenori:	Sarchizian Valentin	
- sportivi:	Baciu Marcel	n.1971
	Carp Maricica	n.1972
	Carp Niculiţă	n.1971
	Tăutu Constantin	n.1973

Canotaj

- antrenori:	Sarchizian Norica	
	Zola lucica	
- sportivi:	Bucşă Ecaterina	n.1972
	Marin Claudiu	n.1972
	Chivăran Alexandru	n.1972
	Dima Nelu	n.1971
	Filip Cornel	n.1972
	Flangea Daniel	n.1971
	Gheorghe Daniel	n.1971

	Mănase Mihai	n.1971
	Pavel Săndica	n.1972
	Petre Emilia	n.1971
	Stamate Viorica	n.1972
	Zaborilă Mioara	n.1971

Lupte libere

- antrenori:	Bărbătei Ioan	
	Bucur Petru Ioan	
- sportivi:	Bîrcă Mircea	n.1975
	Dinicu Daniel	n.1976
	Giurescu Marius	n.1975
	Holbură Ionel	n.1974
	Prundeanu Nicu	n.1976
	Şerban Nicu	n.1977
	Stancu Constantin	n.1976

Tenis de cîmp

- antrenori:	Macovenciuc Ion	
- sportivi:	Bădică Anca	n.1976
	Pârâu Iulian	n.1977
	Stoica Alexandra	n.1978

Tenis de masă

- antrenori:	Cojocaru Anton	
	Haşoti Stelian	
	Filimon Viorel	
- sportivi:	Berbecaru Adriana	n.1975
	Cojoc Nicoleta	n.1979
	Dumitru Bogdan	n.1975
	Mănac Antonela	n.1978
	Nicu Traian George	n.1974
	Niculae Laura	n.1974
	Rusu Constantin	n.1975

Săbău Arabela	n.1975
Stoian Sorin	n.1975
Teodorescu Cătălin	n.1972

3. TEHNICI EXPERIMENTALE

Ne-am orientat spre un sistem de probe psihotehnice şi teste de personalitate care să faciliteze un diagnostic complex şi integral al sportivului angrenat în cucerirea înaltelor performanţe. Laboratorul de psihologie din cadrul Universităţii "OVIDIUS" Constanţa, specializat în psihologie sportivă, oferă posibilităţi de cunoaştere analitică a nivelului funcţiilor şi proceselor psihice ca premize, dar şi ca rezultat al unei acţiuni de mare angajament energetic.

Pornind de la cerinţele specifice fiecărei ramuri de sport aflate în studiu, am aplicat sportivilor un număr de 13 probe care au reprezentat elemente de conţinut în întocmirea **Fişelor de analiză psihologică**, elaborate pentru fiecare sportiv şi puse la dispoziţia antrenorilor.

Investigarea subiecţilor a avut loc în două etape: iunie 1987 şi mai 1988, astfel încît intervalul să favorizeze apariţia unor mutaţii psiho-comportamentale în sensul dorit de antrenor şi sugerat de psiholog. În cea de a doua etapă s-a luat în consideraţie aspectul de stabilitate al unor trăsături de personalitate, motiv pentru care testarea a vizat numai aspectele de psihomotricitate, perfectibile mai rapid prin antenament.

a. Probe psihotehnice:

1. Proba **grosimilor** - vizează senzaţiile tactile angajate în acţiunea directă cu obiectele (greutate, rachetă,

corpul adversarului etc.), care, după un număr mare de repetări permit formarea "simţului obiectului" prin modificările structurale produse la nivelul analizatorului tactil, de restructurarea pragurilor senzoriale ce are drept consecinţă posibilitatea aprecierii fine a detaliilor şi a caracteristicilor noi ale obiectelor.

Măsurăm această capacitate cu rondele de tip Bonnardell, care sînt mînuite alternativ cu mîna dreaptă, mîna stîngă şi ambele mîini în vederea diferenţierii după grosime. Calificativul "f.bine" corespunde la 150 puncte.

2. Proba **greutăţilor** - se adresează senzaţiilor kiestezice, senzaţiile muculo-articulare informînd sportivul despre mişcarea şi poziţia diferitelor părţi ale organismului, dînd scoarţei posibilitatea să controleze şi să comande acţiunile motrice planificate. Cu cît sportivul este mai antrenat şi, deci, experienţa sa motrică este mai bogată, cu atît este mai capabil să perceapă mai precis direcţia, amplitudinea, rapiditatea şi forţa necesară efectuării mişcării.

Apreciem această capacitate folosind şase cilindri de tip Bonnardell de greutăţi diferite pe care sportivul le acţionează alternativ cu mâna dreaptă, mâna stângă şi ambele mâini. Pentru calificativul "f.bine" punctajul maxim este de 180 puncte.

3. Proba **discurilor** - măsoară valoarea reprezentărilor spaţiale. Precizia execuţiei este strîns legată de imaginea pe care sportivul o are despre un anumit exerciţiu, reprezentările ideo-motorii (ale mişcării, ale obiectelor, ale spaţiului înconjurător) favorizînd o execuţie corectă. O reprezentare clară şi precisă a acţiunii de îndeplinit în raport cu circumstaţele reduce efortul de

atenţie şi voinţă, scurtează momentul deliberării şi constituie o condiţie a oportunităţii actelor voluntare. În acelaşi timp, reprezentarea mentală a exerciţiilor sau situaţiilor şi tranpunerea lor în limbaj interior este o condiţie a învăţării motrice, cît şi a perfecţionării execuţiei, prin restructurarea şi reactualizarea deprinderilor.

Testăm această capacitate cu discuri de tip Bonnardell, punctajul maxim fiind de 300 de puncte.

4. **Capacitatea de adaptare la o acţiune motrică cu ritm impus**. Este o calitate psihomotrică profund implicată în multe ramuri de sport, în care execuţia are caracter ciclic, sau sînt necesare schimbări sau ajustări rapide de tempou şi ritm, impuse de modul de desfăşurare a întrecerii, de valoarea adversarului sau de sarcini tactice.

Măsurăm această capacitate cu psihotempometru, valorile apreciate cu calificativlul "f.bine" fiind de peste 50%.

Cu acelaşi aparat măsurăm **viteza de execuţie** - timpul scurs între momentul declanşării şi momentul încheierii unei mişcări singulare şi priveşte mişcările aciclice (sărituri, aruncări, etc.). Este o calitate perfectibilă prin exerciţiu, de aceea cunoaşterea ei este de o deosebită importanţă pentru îmbunătăţirea tehnicii şi vizarea performanţei.

Valorile care corespund calificativului "f.bine" sînt cuprinse între 0,5-1.

5. **Capacitatea de coordonare şi disociere a mişcărilor manuale.** Corectitudinea şi armonizarea mişcărilor solicită o crescută capacitate de coordonare, realizare a mişcărilor cu ambele mîini, în planuri şi direcţii diferite, concomitent cu deplasarea organismului într-un

spaţiu mai mult sau mai puţin delimitat.

Folosim aparatul DCMM, la care valoarea ce poate fi apreciată cu un calificativ "f.bun." este sub 1-0,5.

Pentru marea performanţă nu sînt suficiente doar calităţi psihomotrice de nivel superior, ci şi trăsături de personalitate compatibile cu exigenţele şi tensiunea psihică generate de competiţia sportivă.

În acest scop ne-am orientat asupra următoarelor teste:

1. **Testul Toulouse-Piéron** stabileşte valorile capacităţii de concentrare a atenţiei şi distribuţia energiei psihice, pe etape, asupra realizării unei sarcini de reflectare. Proba de baraj de semne se execută, pe secvenţe, timp de 1 minut, performanţa realizată apreciindu-se în procente. Valorile "f.bune" sînt peste 50%.

2. **Testul de perseverare R.B.Cattell** investighează factorul **p** ca o capacitate de performare într-o activitate peste nivelul mediu de rezistenţă; măsoară facilitatea subiectului de a efectua alternativ două sarcini motorii diferite (prin 7 subteste). Valorile optime sînt corespunzătoare claselor 9-12.

3. **Test complex de temperament**. Temperamentul reprezintă latura dinamico-energetică a personalităţii, exprimîndu-se prin rapiditatea sau încetineala desfăşurării proceselor psihice, rezistenţa la efort şi stress, prin echilibru, dinamica şi expresivitatea proceselor afective. În realitate întîlnim rar un tip temperamental pur, majoritatea oamenilor fiind reprezentanţii unor tipuri combinate a caracteristicilor sangvinice, flegmatice, colerice, şi melancolice. Cunoaşterea trăsăturilor temperamentale devine o necesitate exprimată şi de principiul

individualizării pregătirii.

Testul aplicat relevă în mod analitic conţinutul trăsăturilor temperamentale, prin: dinamica proceselor nervoase, particularităţile proceselor de cunoaştere, reactivitatea emoţională, autoreglarea atitudinii, a afectivităţii şi a voinţei, atitudinea faţă de semeni, capacitatea de afirmare proprie, combativitate, spirit de disciplină şi conştinciozitate, spirit de independenţă şi fermitate, capacitate de adaptare la situaţii noi, nivel de aspiraţie.

4. **Tendinţe psihoneurotice**. Testul "Woodworth-Matheus" prin cele 76 de întrebări închise probează opt tendinţe psihoneurotice: hiperemotivitate, obsesiuni şi psihastenie, tendinţe schizoide, tendinţe paranoice, tendinţe depresive şi ipohondrice, tendinţe impulsive şi epileptice, instabilitate, nonconformism, exprimate în variate grade de intensitate. Este importantă cunoaşterea naturii şi intensităţii tendinţelor pentru orientarea activităţii antrenorului cu sportivul în tratarea acestuia, în modul de exprimare a cerinţelor, în aprecierea şi prevederea comportării sportivilor în situaţii dificile, neprevăzute, de eşec sau de succes.

5. **Introversie-extroversie**. "Inventarul de personalitate H.Y.Eysenck", prin cele 57 de întrebări permite stabilirea tipului introvertit, extravertit şi nevrotic. Extravertitul este activ, caută emoţii şi îşi asumă riscul, are tendinţe agresive. Introvertitul este controlat, ponderat, echilibrat, demn de încredere, anxios. Nevroticul caracterizează pe cei cu labilitate emoţională, hiperreceptivitate.

6. **Test de anxietate R.B.Cattell**. Pune în evidenţă, prin cele 40 de întrebări, cinci factori de anxietate: dezvoltarea conştiinţei de sine (Q3-), forţa Eu-lui (C-), insecuritate-tendinţă paranoică (L), înclinarea spre culpabilitate (O), tensiunea ergică (Q4). Cotele admisibile pentru activitatea de performanţă corespund valorilor "normale":3, 4 şi 5, dar şi pentru 6 şi 7 - valori corespunzătoare pentru cei "anxioşi", ca urmare a confruntării permanente cu situaţii stressante (tipice pentru competiţiile sportive).

7. **Inventarul factorilor de personalitate Guilford-Zimmermann** pune în evidenţă zece factori de personalitate: activism, autocontrol, ascendenţă (afirmare proprie), sociabilitate, stabilitate emoţională, obiectivitate, acceptarea semenilor, înclinare spre meditaţie, cooperare (integrare socială, responsabilitate), masculinitate. Prelucrarea răspunsurilor brute la cele 300 de întrebări închise şi transformarea în note T, de la 25 la 75 conduce la obţinerea pentru fiecare factor a unui scor cu semnificaţie calitativă (de la "F.slab" la F.bine").

8. **Testul de reacţie la frustrare - S.Rosenzweig** este acceptat ca "un procedeu proiectiv restrîns, destinat să releve tipurile de reacţii la stressurile vieţii curente" Sînt prezentate 24 de situaţii sub formă de imagini în care două personaje sînt angajate într-un dialog, din care unul pune o întrebare înscrisă în desen iar subiectul pus în situaţie trebuie să dea răspunsul, desigur transpunîndu-se în rolul personajului. În prelucrarea răspunsurilor se urmăreşte pe de o parte direcţia agresiunii, iar pe de alta tipul de reacţie. Conform cu ponderea nevoilor frustrate, apar următoarele tipuri de reacţie: a) de predominare a

obstacolului frustrant (cu accentuarea severităţii obstacolului, considerată ca favorabilă, fără importanţă), de apărare a Eu-lui (acuzînd un obiect sau o persoană exterioară, acceptă responsabilitatea şi îşi face reproşuri, nu declară pe nimeni vinovat), de persistenţă a trebuinţei (pentru soluţionarea situaţiei se apelează la ajutor din afară, subiectul rezolvă singur sau aşteaptă ca timpul sau circumstanţele să aducă rezolvarea).

Aplicînd probele menţionate, noi am alcătuit un profil psihologic al fiecărui sportiv, din care reiese valoarea capacităţilor psihomotrice şi a trăsăturilor de personalitate, măsura în care se apropie de exigenţele psihologice pentru ramura de sport practicat, astfel încît antrenorul să cunoască **direcţia în care poate interveni ameliorativ, sau capacitatea pe care se poate fundamenta în pregătire**, vizînd scopuri de complementaritate.

III.1. NIVELUL PARAMETRILOR PSIHICI INDIVIDUALI

a. ATLETISM

Probe psihomotrice şi de personalitate

Nr. crt.	Nume şi prenume	Greutăţi	Repr. sp.	Coord. disoc. manuală	Adapt. la ritm	Viteza execuţie	Concen. atenţ.	Persev.	W-M	Temperament
1.	C.B.	I 40	160	1,18	40,5%	3,25	I - 28,84 II - 53,7 III- 48,52	1.	I - 140 II - 72 III - 90 IV - 60 V - 104 VI - 36 VII - 52 VIII - 208	Sangv. - 15 Fleg. - 33 Coleric - 8 Melanc. - 11
		II 40	250	1,08	54%	2,3	I - 22,4 II - 30,3 III- 21,4			
2.	O.D.	I 100	180	0,86	36,2%	1,3	I - 38,46 II - 42,59 III- 36,76	1.	I - 84 II - 24 III - 180 IV - 220 V - 130 VI - 36 VII - 208 VIII - 52	Sangv. - 20 Fleg. - 23 Coleric - 9 Melanc. - 15
		II 2	280	0,90	31,4%	1,4	I - 22,4 II - 18,5 III- 23,8			
3.	N.A.	I 50	220	1,1	26,4%	1,9	I - 1,92 II - 37,3 III- 25	2.	I - 140 II - 0 III - 0 IV - 40 V - 0 VI - 36 VII - 156 VIII - 52	Sangv. - 35 Fleg. - 19 Coleric - 4 Melanc. - 8
		II 30	260	1,13	36,6%	0,12	I - 21,6 II - 24,4 III- 26,9			

4.	P.V.	I 120	150	0,58	39,9%	6,61	I - 38,46 II - 51,85 III- 33,82	2.	I - 224 II - 120 III - 90 IV - 100 V - 104 VI - 36 VII - 0 VIII - 52	Sangv. - 22 Fleg. - 32 Coleric - 4 Melanc. - 3
		II 80	180	1,2	46,8%	1,57	I - 25,6 II - 29,6 III- 31,7			

b. CAIAC

Probe psihomotrice

Nr. crt.	Nume şi prenume	Greutăţi	Repr. sp.	Coord. disoc. manuală	Adapt. la ritm	Viteza execuţie	Concen. atenţ.	Persev.
1.	B.M.	I 50	150	0,88	35,6%	1,14	I - 29,92 II - 37,03 III- 27,94	2
		II -	-	-	-	-	-	-
2.	C.M.	I 140	220	0,75	29,53%	1,00	I - 38,46 II - 40,74 III- 32,35	1
		II 60	280	0,81	49,1%	1,75	I - 36 II - 32,5 III- 38	2
3.	C.N.	I 0	250	0,51	50,82%	1,64	I - 42,30 II - 35,18 III- 36,76	2
		II 10	300	0,52	37%	1,78	I - 54,4 II - 36,2 III- 33,3	1
4.	T.C.	I 180	280	0,74	53,37%	1,61	I - 46,15 II - 50 III- 42,64	2
		II -	-	-	-	-	-	-

Probe de personalitate

Nr. crt.	Nume şi prenume	W-M	Temperament	G-Z		Cattell	Eysenck	Rosenzweig
1.	B.M.	I - 140 II - 48 III - 150 IV - 140 V - 78 VI - 72 VII - 156 VIII- 52	Sangv. 21 Flegm. 23 Coleric. 8 Melanc. 15	G - 50 R - 40 A - 50 S - 50 E - 55	O - 40 F - 45 T - 55 P - 65 M - 60	Q3 - 8 C - 8 L - 6 0 - 7 Q4- 6 8	Ambivalent Minciună Echilibrat	M > E' > i
2.	C.M.	I - 140 II - 24 III - 150 IV - 140 V - 104 VI - 0 VII - 156 VIII- 52	Sangv. 23 Flegm. 23 Coleric 5 Melanc. 16	G - 50 R - 55 A - 50 S - 60 E - 65	O - 60 F - 60 T - 50 P - 60 M - 60	Q3 - 5 C - 4 L - 10 0 - 6 Q4- 5 6	-	E > i > E'
3.	C.N.	I - 102 II - 24 III - 30 IV - 0 V - 26 VI - 0 VII - 104 VIII- 52	Sangv. 17 Flegm. 28 Coleric 7 Melanc. 15	G - 60 R - 45 A - 60 S - 55 E - 60	O - 45 F - 60 T - 50 P - 60 M - 65	Q3 - 9 C - 2 L - 8 0 - 4 Q4- 4 6	Introvertit Minciună Echilibrat	E > E'> M
4.	T.C.	I - 84 II - 0 III - 60 IV - 40 V - 52 VI - 0 VII - 156 VIII- 52	Sangv. 32 Flegm. 21 Coleric 8 Melanc. 6	G - 65 R - 50 A - 50 S - 50 E - 60	O - 40 F - 45 T - 50 P - 55 M - 50	Q3 - 7 C - 4 L - 7 0 - 5 Q4- 6 7	Ambivalent Minciună Echilibrat	i > E'> I'

Nr. crt.	Nume şi prenume	Grosimi	Greutăţi	Coord. disoc. manuală	Adapt. la ritm	Viteza execuţie	Concen. atenţ.	Persev.
1.	B.E.	-	100	0,94	34%	1	I - 38,46 II - 40,74 III- 36,76	1
2.	M.C.	-	50	0,58	32%	1,09	I - 34,61 II - 27,74 III- 17,64	1
3.	C.A.	150	140	0,32	22,6%	0,94	I - 38,46 II - 57,4 III- 36,76	1
4.	D.N.	50	70	0,50	45,15%	2,00	I - 17 II - 44 III- 44	2
5.	F.C.	0	20	0,50	40,8%	2,83	I - 15,25 II - 15 III- 10,31	1
6.	F.D.	0	90	0,59	35,4%	1,48	I - 32,69 II - 33,33 III- 27,9	1
7.	G.D.	0	60	0,43	29,14%	0,43	I - 40,38 II - 66,66 III- 48,52	2
8.	M.M.	30	20	0,29	44,26%	2,17	I - 50 II - 64,81 III- 47,05	2
9.	P.S.	40	50	0,40	18,4%	2,2	I - 28,84 II - 42,59 III- 30,88	1
10	P.E.	70	120	0,89	42,21%	0,59	I - 29,22 II - 46,29 III- 38,23	2
11	S.V.	80	70	0,98	24,1%	1,17	I - 32,69 II - 52 III- 29,41	3
12	Z.M.	0	100	1,06	22,5%	0,76	I - 48,07 II - 48,14 III- 51,47	3

Nr. crt.	Nume şi prenume	WM		Temperament	G-Z		Cattell	Eysenck	Rosenzweig
1	B.E.	I - 56	V - 0	Sangv. 17	G - 55	O - 65	Q3 - 7	Ambival.	i > m > E
		II - 48	VI - 36	Flegm. 33	R - 55	F - 60	C - 4	Minciună	
		III - 0	VII - 52	Coleric 11	A - 50	T - 50	L - 6	Echilibrat	
		IV - 40	VIII- 104	Melanc. 6	S - 55	P - 55	0 - 5		
					E - 60	M - 60	Q4- 4		
							Total - 5		
2	M.C.	I - 84	V - 52	Sangv. 15	G - 45	O - 55	Q3 - 5	Introvertit	i > M > I'
		II - 24	VI - 0	Flegm. 25	R - 55	F - 70	C - 7	Minciună	
		III - 60	VII - 104	Coleric 13	A - 45	T - 35	L - 7	Echilibrat	
		IV - 0	VIII- 52	Melanc. 11	S - 60	P - 60	0 - 5		
					E - 55	M - 50	Q4- 5		
							Total - 6		
3	C.A.	I - 168	V - 52	Sangv. 21	G - 40	O - 45	Q3 - 8	Introvertit	i > E> m
		II - 48	VI - 72	Flegm. 27	R - 55	F - 60	C - 5	Minciună	
		III - 120	VII - 104	Coleric 4	A - 40	T - 50	L - 4	Echilibrat	
		IV - 40	VIII- 52	Melanc. 5	S - 50	P - 55	0 - 7		
					E - 50	M - 40	Q4- 3		
							Total - 6		
4	D.N.	I - 76	V - 130	Sangv. 15	G - 70	O - 40	Q3 - 7	Ambival.	E > i > M
		II - 144	VI - 36	Flegm. 17	R - 50	F - 45	C - 8	Minciună	
		III - 60	VII - 52	Coleric 13	A - 50	T - 55	L - 8	Neurotic	
		IV - 120	VIII- 52	Melanc. 9	S - 55	P - 55	0 - 3		
					E - 55	M - 60	Q4- 8		
							Total - 7		
5	F.C.	I - 140	V - 104	Sangv. 19	G - 50	O - 55	Q3 - 8	Ambival.	i > M > m
		II - 24	VI - 0	Flegm. 15	R - 50	F - 70	C - 4	Minciună	
		III - 150	VII - 156	Coleric 14	A - 45	T - 40	L - 7	Echilibrat	
		IV - 140	VIII- 52	Melanc. 19	S - 65	P - 55	0 - 7		
					E - 45	M - 60	Q4- 4		
							Total - 7		
6	F.D.	I - 56	V - 0	Sangv. 23	G - 55	O - 40	Q3 - 6	Ambival.	i > I' > M'
		II - 0	VI - 0	Flegm. 25	R - 45	F - 60	C - 3	Minciună	
		III - 0	VII - 102	Coleric 9	A - 50	T - 45	L - 3	Echilibrat	
		IV - 0	VIII- 52	Melanc. 5	S - 65	P - 55	0 - 3		
					E - 65	M - 50	Q4- 1		
							Total - 2		
7	G.D.	I - 0	V - 162	Sangv. 27	G - 55	O - 55	Q3 - 6	Ambival.	M > I' > E
		II - 48	VI - 36	Flegm. 19	R - 50	F - 60	C - 3	Minciună	
		III - 30	VII - 104	Coleric 12	A - 55	T - 55	L - 7	Echilibrat	
		IV - 120	VIII- 104	Melanc. 6	S - 50	P - 55	0 - 5		
					E - 60	M - 45	Q4- 4		
							Total - 6		
8	M.M.	I - 196	V - 182	Sangv. 30	G - 50	O - 35	Q3 - 9	Ambival.	E > I' > i
		II - 48	VI - 108	Flegm. 23	R - 50	F - 60	C - 7	Sincer	
		III - 150	VII - 208	Coleric 7	A - 50	T - 50	L - 8	Neurotic	
		IV - 140	VIII- 104	Melanc. 7	S - 55	P - 45	0 - 8		
					E - 50	M - 45	Q4- 6		
							Total - 9		

9.	P.S.	I - 112 II - 72 III - 150 IV - 80	V - 130 VI - 36 VII - 208 VIII- 104	Sangv. 35 Flegm. 18 Coleric 7 Melanc. 7	G - 55 R - 60 A - 50 S - 60 E - 60	O - 60 F - 55 T - 45 P - 60 M - 40	Q3 - 8 C - 3 L - 4 0 - 6 Q4- 6 Total - 5	Introvertit Minciună Echilibrat	I' > i > m
10	P.E.	I - 140 II - 96 III - 90 IV - 100	V - 156 VI - 72 VII - 208 VIII- 52	Sangv. 31 Flegm. 21 Coleric 9 Melanc. 6	G - 50 R - 55 A - 55 S - 50 E - 50	O - 50 F - 45 T - 75 P - 60 M - 45	Q3 - 7 C - 5 L - 8 0 - 4 Q4- 7 Total - 6	Ambival. Sincer Neurotic	I' > i > m
11	S.V.	I - 112 II - 24 III - 120 IV - 80	V - 130 VI - 36 VII - 104 VIII- 104	Sangv. 22 Flegm. 11 Coleric 23 Melanc. 10	G - 50 R - 55 A - 45 S - 50 E - 55	O - 45 F - 50 T - 40 P - 45 M - 45	Q3 - 2 C - 3 L - 8 0 - 3 Q4- 4 Total - 3	Introvertit Minciună Echilibrat	M > I' > i
12	Z.M.	I - 196 II - 24 III - 30 IV - 20	V - 78 VI - 36 VII - 0 VIII- 52	Sangv. 30 Flegm. 17 Coleric 7 Melanc. 13	G - 50 R - 55 A - 55 S - 50 E - 45	O - 55 F - 45 T - 70 P - 50 M - 55	Q3 - 7 C - 5 L - 6 0 - 8 Q4- 6 Total - 7	Introvertit Minciună Nevrotic	I'> M > i

d. LUPTE LIBERE

Probe psihomotrice şi de personalitate

Nr. crt.	Nume şi prenume	Greutăţi	Grosimi	Coord. şi disoc.	Adapt. la ritm	Vit. de execuţ.	Atenţie	Persev.	W-M	Rozenzweig
1.	B.M.	I 70	80	0.87	35,6%	0.99	I - 36,52 II - 48,14 III- 44,11	1.	I - 140 V - 26 II - 24 VI - 72 III - 0 VII - 104 IV - 40 VIII- 52	E' > i > E
		II 60	80	0,79	86%	2,9	I - 27 II - 30 III- 27			
2.	D.D.	I 50	40	0.52	63,5%	2.5	I - 26,92 II - 37,03 III- 30,88	1.	I - 112 V - 26 II - 48 VI - 0 III - 30 VII - 104 IV - 60 VIII - 52	E > 19 > M9
		II 50	40	0,56	67,4%	1.7	-			

		I 60	70	0.27	43.36%	1.73	I - 26,94 II - 33,33 III- 19.11	7.	I - 140 V - 104 II - 0 VI - 72 III - 30 VII - 104 IV - 40 VIII - 52	i > e > E'
		II 40	130	0.42	38.7%	1.1	I - 13,6 II - 20.7 III- 16.6			
		I 30	40	0.61	16,72%	0.34	I - 38.46 II - 40,74 III- 33,82	4.	I - 84 V - 156 II - 0 VI - 72 III - 180 VII - 208 IV - 60 VIII - 52	M > m > i
		II 100	70	0.56	49,6%	1.54	-			
		I 30	90	0.4	57.42%	4.3	I - 26,92 II - 31.48 III- 23.52	5.	I - 56 V - 104 II - 72 VI - 72 III - 120 VII - 156 IV - 160 VIII - 52	E > I'> M'
		II 30	20	0,56	61%	1.4				
		I 50	20	0.86	45.06%	0.4	I - 23,07 II - 24,07 III- 19,12	4.	I - 56 V - 104 II - 0 VI - 36 III - 90 VII - 52 IV - 80 VIII - 52	I' > i > E'
		II 10	30	0.76	10%	0.2	-			
		I 40	50	0.86	21.42%	1.6	I - 19,23 II - 35,18 III- 25	2.	I - 168 V - 104 II - 48 VI - 72 III - 120 VII - 52 IV - 140 VIII - 104	M > I > m
		II 10	30	0.92	70%	1.15	I - 80,8 II - 17.7 III- 21,4			

e. TENIS DE CÂMP — Probe psihomotrice

Nr. crt.	Nume şi prenume	Grosimi	Greutăţi	Coord. disoc. manuală	Adapt. la ritm	Viteza execuţie	Concen. atenţ.	Perseverenţă
1.	B.A.	I 110	70	0.91	37.77	1.7	I - 21.15 II - 35.18 III- 29.41	3
		II 90	80	0.87	36	1,1	I - 24 II - 23 III- 19	
2.	P.A.	I 20	50	0.62	31.91	1.15	I - 32.69 II - 37.03 III- 33.82	2
		II 10	100	0.61	34.2	1,1		
3.	S.A.	I 50	50	0,12	26.85	1.4	I - 13.46 II - 18.22 III- 17.64	2
		II 40	40	0.15	32	1.2	I - 11.2 II - 9,6 III- 8.7	

f. TENIS DE MASĂ — Probe psihomotrice

Nr. crt.	Nume şi prenume	Greutăţi	Grosimi	Repr. sp.	Coord. disoc. manuală	Adapt. la ritm	Viteza exec.	Atenţie	Perseverenţă
1.	B.A.	I 50	60	120	0.92	38.09	1,33	I - 32.69 II - 61.11 III- 42.64	4
		II 60	70	250	0.56	50	1.28	I - 16 II - 22.9 III- 25.7	
2.	C.N.	I 20	30	130	0.93	23.56	0.78	I - 34.61 II - 40.74 III- 27.94	5
		II 50	40	140	0.64	41,1	1,08	I - 15.2 II - 25.18 III- 23	
3.	D.B.	I 0	80	130	0.52	50,98	1,47	I - 32.69 II - 46,29 III- 45.58	4
		II 60	150	230	0,34	41.5	3,04	I - 23.2 II - 22.2 III- 26.9	

4	M.A.	I 60	20	110	0.80	32,55	1.07	I - 38.46 II - 27.77 III- 19.11	2
		II 50	40	140	0.50	55	1.6	I - 9.6 II - 8.8 III- 0.7	
5	M.G.	I 40	80	180	0.80	34.05	1,3	I - 28.84 II - 35.18 III- 27.97	6
		II 80	80	130	0.39	54.5	1,8	I - 20.8 II - 25.9 III- 19.8	
6	M.L.	I 60	60	160	0.03	37,9	1.73	I - 28.8 II - 31.1 III- 36.5	5
		II 120	50	130	1.09	47.88	1.53	I - 32.75 II - 50 III- 48.52	
7	M.C.	I 40	40	110	0.60	20.23	0,72	I - 40.38 II - 44.44 III- 41.17	4
		II 70	70	220	0.63	27.2	1.43	I - 20.8 II - 23.7 III- 21.4	
8	S.A.	I 40	50	140	1.28	30,3	1.03	I - 38.46 II - 48.14 III- 36.76	3
		II 40	60	180	0.60	39.5	1.25	I - 22.4 II - 34 III- 40.4	
9	S.M.S.	I 110	150	140	0.95	27.96	1.07	I - 30.76 II - 44.44 III- 39.7	4
		II 120	120	190	0.34	40	1.38	I - 11.2 II - 18.5 III- 16.6	
10	T.C.	I 40	70	210	0.39	50.98	1.47	I - 44,23 II - 46.29 III- 41.17	6
		II 0	80	220	0.08	17.3	0.82	I - 25 II - 25 III- 23.8	

IV.CONSIDERAŢII FINALE

1. RECOMANDĂRI PSIHOLOGICE DE AMELIORARE A COMPORTAMENTULUI PSIHOMOTRIC

1. Asigurarea unei pregătiri teoretice pertinente în legătură cu aspectele de multilateralitate ale solicitărilor organismului în timpul efortului: fizic, fiziologic, psihologic, motric, cu toate modificările funcţionale ce se produc.

2. Exersarea sportivilor pentru cunoaşterea particularităţilor psihomotricităţii: schema corporală, coordonarea statică, cooordonarea dinamică, lateralitatea, viteza de reacţie si de execuţie, coordonarea perceptiv-motrică, astfel încît aceştia să-şi elaboreze mecanisme de control, coordonare, acţiune compensatorie. Aceasta să se realizeze prin obiective precise în antrenament, particularizat, pe individ.

3. Formarea capacităţii şi dezvoltarea ei la nivelul de deprindere de apreciere obiectivă a nivelului de pregătire atins, în raport cu obiectivele propuse.

4. Informarea sistematică a sportivilor asupra adversarilor, particularităţilor acestora şi proiectarea, împreună cu sportivul, a mijloacelor optime de depăşire a lor în vederea obţinerii victoriei.

5. Îngreunarea condiţiilor de antrenament în scopul dobîndirii de către sportivi a unor forme de comportament flexibile, deschise, ce pot fi adecvate situaţiilor imprevizibile cu care se pot confrunta în concurs.

6. Cultivarea şi exersarea unor reacţii anticipative, prin însuşirea unei varietăţi de scheme tactice orientative,

cu caracter general.

7. Menţinerea, prin stimulare, a unei motivaţii intrinseci, reprezentată, în general, de dispoziţia de a concura, obiectivul de performanţă - ca dorinţă de autodepăşire, de importanţă concursului - transpusă ca dorinţă de confruntare şi învingere a unor adversari de valoare.

8. Folosirea în antrenament a unor mijloace specifice acestuia de dezvoltare a atenţiei, atît a gradului de concentrare, cît şi a stabilităţii şi flexibilităţii.

9. În atenţia antrenorului trebuie să stea formarea simţului muscular de nivel înalt, pentru o oportună informare a scoarţei asupra mişcărilor organismului; cel mai eficace mijloc este reprezentat de exerciţii de tip acrobatic, care solicită diversificat şi intens muşchii, tendoanele, ligamentele.

10. În cadrul sporturilor în care mişcarea specifică are caracter ciclic o atenţie deosebită se va acorda formării şi dezvoltării capacităţii de adaptare la ritm impus, prin organizarea de exersari în ritmuri şi tempouri variate.

11. Folosirea de către antrenor a sugestiei în stare de veghe, convingătoare şi realistă pentru a cultiva încrederea în forţele proprii şi dorinţa de a învinge prin angajarea resurselor reale.

12. Înainte de concurs să se realizeze o reducere a încărcăturii emoţionale (pozitive sau negative) prin reducerea semnificaţiei strassante a concursului, evitarea participării la spectacolul sportiv înainte de a concura, evitarea problemelor de natură conflictuală în familie sau în activitatea profesională.

13. Folosind mijloacele sugestive se recomandă

inducerea la sportivi a unui ridicat grad de agresivitate, optim pentru dorinţa de a învinge, de a aborda cu curaj întrecerea, de a se menţine în ofensivă în ciuda oricărui rezultat.

14. Antrenorul să aibă în vedere asigurarea unui climat de securitate psihică, astfel, încît relaţia cu sportivul să permită o comunicare de tip homeofilic.

15. Omogenizarea, la grupul de sportivi, a regimului de viaţă înainte de a concura, astfel încît fiecare să dispună de un interval optim (de cca. 3 săptămîni) pentru a intra în dispoziţie de concurs.

16. Generalizarea la toţi sportivii a deprinderii de a se rupe, deconecta de factorii perturbatori externi ce acţionează în antrenament sau concurs.

17. Formarea deprinderilor de adaptare la situaţiile de aşteptare prelungită pentru intrarea în concurs, ca şi la situaţiile de frustrare (decizii incorecte ale arbitrilor).

18. Folosirea unor mijloace specifice de sugestie pentru antrenarea, mobilizarea unor resurse absconse, neconştientizate, latente pe care sportivii le deţin.

19. Exersarea antrenorilor pentru însuşirea tehnicilor de relaxare şi refacere psihică şi acţionarea prin intermediul acestora asupra sportivilor. Dintre mijloacele recomandate de literatura de specialitate, pentru început, vizăm iniţierea în metoda de relaxare prin antrenament psihoton, apreciind eficienţa lui atît pentru punerea în stare de formă - pentru concurs, cît şi în ameliorarea funcţionalităţii fizice şi psihice. Opţiunea se justifică şi prin aceea că, după o perioadă de exersare (de cca 6 luni), poate deveni o capacitate proprie, de practicare independentă.

2. DINAMICA SISTEMULUI PSIHIC AL SPORTIVILOR INVESTIGAŢI CA URMARE A ACŢIUNII MĂSURILOR PRECONIZATE

Prima investigaţie, urmată de psihodiagnoză a urmărit punerea la dispoziţia antrenorilor atît a fişei de analiză psihologică a fiecărui sportiv (ANEXA NR.1 şi ANEXA NR.2), cît şi a recomandărilor psihologice de intervenţie ameliorativă, diferenţiat, pe procese psihice. Ca urmare, fiecare antrenor a elaborat un plan de pregătire psihologică, în care erau prezente atît procesele psihice vizate pentru intervenţie, cît si mijloacele de antrenament cu efect direct asupra acestora.

Cea de a doua testare a vizat măsurarea diferenţelor cu semnificaţie asupra comportamentului psihomotric al sportivilor.

Ne permitem să facem următoarele constatări, cu valoare de prime concluzii:

1. Sportivii investigaţi sînt extrem de inegal dotaţi pentru practicare activităţii sportive, în general, şi, în special, pentru ramura de sport faţă de care au optat. Acest fapt ne atenţionează asupra unei defectuoase selecţii, care nu s-a realizat pe baze riguros ştiinţifice. Este o premiză pentru pierderi pe parcurs, reprezentînd risipă de energie.

2. Corelînd rezultatele celor două testări, constatăm acumulări inegale la sportivi, atît pe plan individual, cît şi pe ramuri de sport. Este o expresie a atitudinii diferite faţă de pregătire, deci o motivaţie de tip inferior pe de o parte, iar pe de alta, stil de lucru diferit la antrenorii cu care s-a colaborat: cele mai frumoase acumulări le-au realizat sportivii de la tenis de cîmp.

3. Paradoxal, la mulţi sportivi apar rezultate inferioare la ce de a doua testare faţă de prima, ceea ce ne orientează fie asupra inconsecvenţei în pregătire, fie asupra unui mod defectuos de concepere a antrenamentului, îndeosebi sub aspectul principiului tratării individualizate.

4. Investigarea ne relevă faptul că nici un sport nu se caracterizează printr-un nivel optim de dezvoltare la sportivi a calităţilor cercetate. Decurge ideea că pentru elaborarea unui model, pe ramuri de sport, ne vom folosi de parametrii ce au atins nivelul cel mai înalt al dezvoltării la sportivii cu cele mai bune performanţe.

5. Folosindu-ne de rezultatele cercetării prezente şi în continuare, ni se pare oportun să identificăm un sistem de factori psihici cu valoare dominantă, pentru fiecare ramură de sport.

ANEXA NR. 1

UNIVERSITATEA "OVIDIUS" CONSTANŢA
LABORATORUL DE PSIHOLOGIE

FIŞĂ DE ANALIZĂ

PSIHOLOGICĂ

Numele şi prenumele: **NICULAE ALINA**

Data naşterii: **22 iulie 1975**

Specialitatea: **atletism - viteză, 60 m**

Vechime: **1 an**

EXAMINATOR,

1. SENZAŢII TACTILE
nivel de dezvoltare -------

recomandări:

2. SENZAŢII KINESTEZICE
nivel de dezvoltare: valoarea extrem de scăzută de 30 şi de 50 de puncte ne atenţionează asupra dificultăţilor de informare a scoarţei în legătură cu poziţia corpului şi a segmentelor acestuia în spaţiu.

recomandări: în cadrul pregătirii fizice generale se recomandă exerciţii acrobatice prin care să fie solicitate grupe variate de muşchi, tendoane, ligamente.

3. REPREZENTĂRI SPAŢIALE
nivel de dezvoltare: valori foarte bune pentru reprezentările spaţiale (220 şi 280 de puncte), oportune pentru specificul probei, când întregul efort fizic şi psihic trebuie raţional distribuit în unităţi minime de timp

recomandări: capacitatea reprezintă o bună premiză pentru rezultate înalte, la proba pentru care s-a specializat.

4. TIMPUL DE REACŢIE
nivel de dezvoltare -------

recomandări:

5. VITEZA DE EXECUŢIE
nivel de dezvoltare: de la prima la cea de a doua testare viteza s-a îmbunătăţit de la valoarea 1,9 la 0,12 ceea ce

deschide perspective optimiste în legătură cu posibilităţile obţinerii rezultatelor înalte.

recomandări: fiind determinată de tipul de A.N.S., calitatea viteză poate fi folosită ca potenţial predispoziţional în perfecţionarea tehnicii.

6. CAPACITATEA DE ADAPTARE LA RITM IMPUS
nivel de dezvoltare: valorile obţinute la ambele testări sunt inferioare: de 26% şi 36%. Proba de viteză cere o perfectă echilibrare între excitaţie şi inhibiţie caracteristică schimbărilor de ritm ale acţiunii sau susţinerii unui ritm impus.

recomandări: antrenorul trebuie să selecteze exerciţii specifice de treceri succesive şi rapide de la un ritm la altul, cu accent pe ritmurile accelerate.

7. COEFICIENT DE COORDONARE ŞI DISOCIERE MANUALĂ
nivel de dezvoltare: proba de viteză pe care o practică sportiva impune o perfectă coordonare a organismului şi a segmentelor acestuia pentru asigurarea economiei energetice. Valorile obţinute (1,1 şi 1,13) nu sunt promiţătoare în raport cu rezultate ridicate.

recomandări: în antrenament accentul să se pună pe sisteme de exerciţii care solicită o coordonare fină pentru mişcări suple, agile.

8. COORDONAREA OCULO-MOTORIE
nivel de dezvoltare ----------

recomandări:

9. VOLUMUL ATENŢIEI STABILITATEA ATENŢIEI
nivel de dezvoltare: cea de a doua testare este mai semnificativă, valorile distribuite pe cei trei timpi: I - 21,6; II - 24,4; III - 26,9 atestă o putere de concentrare aproximativ egală pe tot parcursul rezolvării sarcinii motrice. Este o calitate dar şi un rezultat al pregătirii specifice probei.

recomandări: puterea de mobilizare pe tot parcursul şi o bună finalizare justifică încrederea într-o performanţă ridicată.

10. TENDINŢE PSIHO-NEUROTICE
nivel de dezvoltare: o uşoară instabilitate (156 puncte) este singura prezenţă în sitemul tendinţelor psihoneurotice, ceea ce garantează un sistem nervos sănătos, bine echilibrat.

recomandări: instabilitatea, pentru a fi satisfăcută în antrenament, se recomandă organizarea acestuia în condiţii variate, cu solicitări variate, cu variaţi adversari.

11. TRĂSĂTURI DE VOINŢĂ
nivel de dezvoltare: deşi coeficientul de perseverenţă este scăzut (2) sportiva este un om care-şi cunoaşte bine scopurile, este conştiincioasă în raport cu sarcinile de antrenament.

recomandări: conştiinciozitatea este puţin contradictorie în raport cu spiritul său expeditiv, de aceea i se recomandă sarcini de detaliu, care cer multă minuţiozitate.

12. ECHILIBRU EMOTIV
nivel de dezvoltare: este anxioasă în legătură cu realizarea unor sarcini de dificultate crescândă sau noi, de aceea reacţiile sale pot fi imprevizibile.

recomandări: permanenta confruntare cu sarcini variate în antrenament, constituie un bun exerciţiu de educare a rezistenţei afective.

13. TRĂSĂTURI DE PERSONALITATE (G.Z.)
nivel de dezvoltare: ---------

recomandări:

14. TRĂSĂTURI TEMPERAMENTALE
nivel de dezvoltare: este un temperament sangvin cu unele influenţe flegmatice, acestea manifestându-se în autoreglarea voinţei şi autoreglarea emotivităţii; este un spirit hotărât cu exteriorizări reţinute. Atitudinea raţional condusă este sensibilă la impresia pe care o face celor din jur. Cu un nivel de aspiraţie ridicat ştie să-şi utilizeze capacităţile individuale.

recomandări: mai rar întâlnim un astfel de tip temperamental care este ideal în raport cu situaţiile competiţionale.

15. REACŢII LA FRUSTRARE
nivel de dezvoltare: -------

recomandări:

16. NIVEL DE ANXIETATE
nivel de dezvoltare: ----------

recomandări:

17. INTROVERSIE - EXTRAVERSIE
nivel de dezvoltare: ----------

recomandări

RECOMANDĂRI FINALE: din punct de vedere psihomotric şi a trăsăturilor de personalitate, sportiva poate fi recomandată pentru activitatea de performanţă în ramura de sport pe care şi-a ales-o.

ANEXA NR. 2

UNIVERSITATEA "OVIDIUS" CONSTANŢA
LABORATORUL DE PSIHOLOGIE

FIŞĂ DE ANALIZĂ PSIHOLOGICĂ

Numele şi prenumele: **DIMA NELU**

Data naşterii: **13 octombrie 1971**

Specialitatea: **canotaj**

Vechime: **1 an**

EXAMINATOR,

1. SENZAŢII TACTILE
nivel de dezvoltare -------

recomandări:

2. SENZAŢII KINESTEZICE
nivel de dezvoltare: foarte slab dezvoltat simţul muscular, reprezentat de cele 70 de puncte realizate. Este deficitară informarea scorţei în legătură cu mişcările organismului, ceea ce îngreunează atât învăţarea cât şi perfecţionarea.

recomandări: în sistemul pregătirii fizice generale trebuie să fie incluse şi exerciţii acrobatice, acestea solicitând intens şi variat muşchii, tendoanele şi ligamentele.

3. REPREZENTĂRI SPAŢIALE
nivel de dezvoltare: -------

recomandări:

4. TIMPUL DE REACŢIE
nivel de dezvoltare -------

recomandări:

5. VITEZA DE EXECUŢIE
nivel de dezvoltare: valoare 2 este un rezultat nesatisfăcător pentru cerinţele ramurii de sport pe care o practică.

recomandări: fiind determinată predispoziţional de tipul de A.N.S., viteza poate fi compensată printr-o ridicată şi

atentă pregătire tehnică.

6. CAPACITATEA DE ADAPTARE LA RITM IMPUS
nivel de dezvoltare: valoare de 45,15% nu corespunde nivelului de cerinţe ale ramurii de sport.

recomandări: în pregătire trebuie pus accentul pe executări în ritmuri diferite cu schimbări frecvente şi succesive.

7. COEFICIENT DE COORDONARE ŞI DISOCIERE MANUALĂ
nivel de dezvoltare: o foarte bună capacitate de coordonare generală exprimată de coeficientul de 0,50, ceea ce corespunde realizării de acţiuni motrice fin diferenţiate, în sistem, eficiente, cu randament.

recomandări: este o premiză psihofizică ce poate fi folosită pentru compensarea altora ce se manifestă deficitar.

8. COORDONAREA OCULO-MOTORIE
nivel de dezvoltare ----------

recomandări:

9. VOLUMUL ATENŢIEI STABILITATEA ATENŢIEI
nivel de dezvoltare: după distribuţia energiei psihice pe cele trei momente ale acţiunii motrice este vădită necesitatea unui timp mai lung pentru încălzire, după care organismul îşi poate menţine capacitatea energetică până la finalizare.

recomandări: se poate conta pe finiş-ul bun în elaborarea planului tactic.

10. TENDINŢE PSIHO-NEUROTICE

nivel de dezvoltare: obsesiunile şi depresia au valori uşor crescute (144 - 130) în sistemul tendinţelor psihoneurotice.

recomandări: în atenţia antrenorului trebuie să stea faptul că aceste tendinţe, în condiţii de stress, oboseală şi frustrare se pot modifica prin creşterea nivelului lor.

11. TRĂSĂTURI DE VOINŢĂ

nivel de dezvoltare: manifestă putere de voinţă în legătură cu actele bine mortivate, a căror logică o înţelege.

recomandări: pornind de la această capacitate trebuie cultivată perseverenţa şi în legătură cu acţiuni mai puţin plăcute, monotone, care se repetă dar sunt strict necesare.

12. ECHILIBRU EMOTIV

nivel de dezvoltare: în general stăpânit dar poate avea şi ieşiri nejustificate, explozive. Pune mult suflet în ceea ce face, motiv pentru care îşi face griji în legătură cu posibilităţile de reuşită, ceea ce-i creşte nivelul de anxietate.

recomandări: cultivarea preciziei şi siguranţei în acţiune va fi în măsură să inducă şi echilibrul necesar.

13. TRĂSĂTURI DE PERSONALITATE (G.Z.)

nivel de dezvoltare: cu excepţia obiectivităţii care este de un nivel slab, toate celelalte trăsături de presonalittae se

află la nivel mediu, bine şi foarte bine: activism, autocontrol, ascendenţă, sociabilitate, echilibru, acceptarea semenilor, cooperare, bărbăţie.

recomandări: este o structură optimă pentru activitatea de performanţă, cu condiţia educării obiectivităţii pentru o bună apreciere de sine şi a celorlalţi (altfel sunt întreţinute stările depresive şi obsesive).

14. TRĂSĂTURI TEMPERAMENTALE

nivel de dezvoltare: îmbinarea trăsăturilor sangvinice, flegmatice şi colerice, cu o reactivitate reţinută şi controlată, dar şi cu momente explozive, cu trăiri afective intense şi durabile pe care le exteriorizează ca atare, cu o voinţă ce oscilează de la hotărâri raţionale ferme la delăsări sau acţiuni sub impulsul de moment.

recomandări: trebuie cultivat nivelul de aspiraţie şi capacitatea de valorificare la maximum a însuşirilor proprii.

15. REACŢII LA FRUSTRARE

nivel de dezvoltare: acuză un obiect sau o situaţie exterioară ca fiind agresoare, opunându-se satisfacerii trebuinţelor. Este o espresie a forţei Eu-lui care îşi asumă elaborarea de soluţii proprii pentru înlăturarea obstacolelor.

recomandări: acest tip de reacţie agresivă şi responsabilă este compatibilă cu situaţiile competiţionale

16. NIVEL DE ANXIETATE

nivel de dezvoltare: anxietate medie superioară datorată confruntării sistematice cu situaţii frustrante, exprimată de o puternică forţă a Eu-lui, intolerant, de lipsa securităţii sociale ca şi de nevoile sale nesatisfăcute.

recomandări: cultivarea climatului de încredere şi securitate psihică pentru sportiv. Cunoaşterea, cu mai mult interes, a trebuinţelor sale latente.

17. INTROVERSIE - EXTRAVERSIE

nivel de dezvoltare: ambivalent, are capacitatea de a rezolva situaţii dificile prin mijloace proprii, totuşi acest lucru nu îi conferă echilibru nervos, rămânând continuu în stare de tensiune. Încordarea nervoasă poate genera un comportament inadecvat situaţiilor.

recomandări: educarea frânelor condiţionate, a stăpânirii de sine

RECOMANDĂRI FINALE: din punct de vedere psihomotric şi a trăsăturilor de personalitate, sportivul poate fi recomandat pentru activitatea de performanţă în ramura de sport pe care şi-a ales-o.

REGLAREA ŞI AUTOREGLAREA COMPORTAMENTULUI SPORTIVILOR ÎN ANTRENAMENT ŞI CONCURS

Experimentarea unor mijloace bio-psiho-sociale (pedagogice) pentru creşterea eficienţei activităţii sportivilor şi antrenorilor (lupte libere)

I. FORMA SPORTIVĂ - REZULTAT ŞI EXPRESIE A UNEI PREGĂTIRI EFICIENTE

Sportul de performanţă al epocii moderne cunoaşte salturi din ce în ce mai înalte ce nu pot fi atinse numai prin mijloacele perfecţionate ale tehnicii de pregătire prin antrenament, ci, mai ales, prin implementarea unor factori interdisciplinari, dintre care cei medico-biologici şi psihologici încep să devină decisivi când se hotărăşte situarea sportivului în circuitul înaltei performanţe.

Este un fapt incontestabil acela că ştiinţa antrenamentului sportiv, în deplină concordanţă cu progresul ştiinţelor contemporane a înregistrat considerabile salturi, chiar mutaţii semnificative în aspectele tehnico-metodice, mărturie fiind rezultatele mereu crescânde pe care sportivii români le înscriu pe podiumurile internaţionale.

Nu putem, însă, a nu recunoaşte că înregistrăm, în cazul unui handicap biologic iniţial nevoia unor eforturi excesive, cu randament minim, iar, pe de altă parte, mai ales în confruntări internaţionale, sportivi care ne oferă toate garanţiile pentru situarea la cel mai înalt nivel pierd, după unele opinii, în mod paradoxal. Se confirmă, astfel,

ideea - exprimată deja şi unanim acceptată, dar parţial aplicată - că sportivul trebuie privit ca un sistem hipercomplex motric, fiziologic, psihologic şi social, care poate fi condus cu eficienţă numai prin selectarea mijloacelor în funcţie de această realitate.

Procesul sistematic de antrenament îşi propune modificarea continuă a nivelului de pregătire al sportivilor, cu tendinţa generală de creştere, după o traiectorie ciclică; în fiecare ciclu există o fază de pregătire optimă în vederea atingerii performanţelor sportive superioare, fază denumită de specialişti **formă sportivă**.

Viziunea medico-fiziologică, psihologică şi de pregătire concură la circumscrierea formei sportive ca o unitate armonioasă a tuturor dimensiunilor personalităţilor sportivului angrenat în activitatea de performanţă: fizică, psihologică, tehnico-tactică.

Specialişti teoreticieni ai antrenamentului sportiv diferenţiază trei faze ale procesului de dezvoltare a formei sportive: de dobândire, de menţinere, de pierdere temporară. Prima fază corespunde creşterii nivelului general al posibilităţilor funcţionale ale organismului, de dezvoltare a calităţilor motrice şi psihice, de formare şi consolidare a deprinderilor motrice generale; în cea de a doua fază se asigură stabilizarea sistemului de componente ce corespunde stării de pregătire optimă; în a treia fază apare necesitatea prevenirii creşterii exagerate a efectelor cumulative ale antrenamentului pentru a se asigura posibilitatea refacerii organismului. Existenţa acestor faze ne atenţionează asupra stadiilor succesive pe care procesul de dirijare a formei sportive trebuie să le traverseze cu obligativitate.

Viziunea fiziologiei sportive apreciază forma sportivă ca o stare calitativă nouă,caracterizată de un potenţial biologic ridicat şi o mare promptitudine în mobilizarea tuturor resurselor necesare îndeplinirii în cele mai bune condiţii a efortului specific, răspuns rapid şi coordonat al sistemelor şi aparatelor angrenate în efort, economie funcţională maximă în repaos şi eficienţă mare în efort, refacere rapidă a capacităţii de efort. Consecinţele acestor caracteristici se reflectă în rezultate sportive înalte, cu o stabilitate deosebită în timp.

Din punct de vedere biochimic starea de formă sportivă este caracterizată de un bun echilibru hormonal şi al metabolismului proteic, lipidic, glucidic, hidromineral, ceea ce indică o bună funcţionalitate hepatică şi renală şi un echilibru endocrin corespunzător.

Psihologia sportivă românească are meritul de a fi precizat aspecte specifice şi analitice ale formei sportive, din unghiul său de vedere remarcând existenţa, în acest caz, a unor componente psihice variabile şi a unora cu caracter de stabilitate, realizarea formei sportive la termenul planificat şi obţinerea de performanţe propuse bazându-se pe constituirea şi consolidarea componentelor psihice cu caracter stabil, în vreme ce componentele psihice variabile dau explicaţie eşecurilor sau ieşirilor "nejustificate" din formă. Cunoaşterea şi analiza acestor componente pot reprezenta elemente de conştientizare a metodologiei corespunzătoare de antrenament, pentru antrenor, iar pentru sportiv factor de optimizare a capacităţii de reglare şi autoreglare a conduitei sportive.

Cunoaşterea acestor dimensiuni ale formei sportive ale individului angajat în cucerirea şi ridicarea continuă a

performanţei organismului uman ne face să afirmăm că progresul sportiv este condiţionat cu gradul de utilizare a celor mai moderne mijloace de investigare a capacităţilor de dirijare biologică, psihologică, tehnică şi tactică, de modelare a comportamentului în raport de solicitările specifice ramurii de sport.

Evoluând ondulatoriu, forma sportivului ridică probleme mai ales sub aspectul obţinerii ei la momentul proiectat şi a menţinerii ei un interval corespunzător de timp. din această viziune considerarea organismului uman ca un sistem cibernetic deschis, capabil de autoreglare ne îndreptăţeşte să credem că efortul specialiştilor trebuie concentrat tocmai spre educarea şi ridicarea la o înaltă valoare a capacităţilor raglatorii ale organismului, capacităţi cu valoare aptitudinală, care, pe fondul predispoziţional al individului, trebuie conştient orientate spre valorificare maximă şi create acele condiţii care reprezintă factori facilitatori, de stimulare şi menţinere.

II. CONCEPTUL DE REGLARE ŞI AUTOREGALRE.

Reglarea este, aşa cum o defineşte Dicţionarul de psihologie, un proces optimizator de acţiuni exercitate de un sistem asupra altui sistem în vederea trecerii de la o anumită stare de organizare aşa-numită "slabă" la una "mai bună". Acţiunile reglatoare sunt alese dintr-o mulţime de acţiui posibile; totalitatea posibilităţilor de alegere şi variere a valorilor influenţelor de reglare fiind înscrise într-un program. Potrivit finalităţilor urmărite, reglarea poate fi de mai multe feluri: reglarea **competitivă** ce

caracterizează situaţiile când un sistem trebuie să concureze cu un alt sistem, dacă obiectul reglării este acelaşi pentru amândouă. În acest caz desfăşurarea reglării va depinde nu numai de acţiunea mecanismului de comandă al sistemului respectiv, ci şi de contraacţiunile mecanismului de comandă ale sistemului advers. Pentru rezolvarea cazului, fiecare sistem trebuie să găsească o asemenea strategie care să permită neutralizarea câştigurilor şi amplificarea pierderilor adversarului. Reglarea **de dezvoltare** are ca notă specifică faptul că sistemele îşi perfecţionează permanent organizarea iniţială, ca răspuns la solicitările mediului extern, realizând trecerea sistemului la o formulă nouă de interacţiune şi coechilibrare cu mediul. Reglarea **homeostatică** (de stabilizare) are ca sarcină de a menţine în limitele unor valori precis determinate coordonatele anumitor procese şi fenomene. În sarcinile de stabilizare, eficienţa reglării este apreciată după durata menţinerii mărimilor reglabile în limite admisibile; în cazul în care se produc anumite deviaţii, sistemul de reglare acţionează în direcţia reducerii sau înlăturării lor. Reglarea **programată** presupune un program-lege după care o variabilă sub acţiunea unor operatori trece succesiv de la valoare la alta, fiind obiligatorie oprirea la una finală.

Autoreglarea are drept condiţie principală feed-back-ul pozitiv şi negativ; informaţia reproductivă este prelucrată şi convertită în informaţie de comandă. Autoreglarea presupune complementaritatea funcţiilor de comandă şi de control. Autoreglarea poate fi concepută potrivit proprietăţilor de durată, eficienţă şi finalitate şi aplicată întregului sistem psihocomportamental al omului.

Problemele comportamentului optim şi randamentul

superior al activităţii omului sunt studiate de biologie, psihologie, pedagogie, sociologie căutându-se identificarea legilor care explică manifestările omului şi orientează asupra mijloacelor de creştere a randamentului, ca o formă superioară de adaptare la solicitările externe.

Ştiinţele amintite au descoperit mecanisme de reglare şi autoreglare, unele dintre acestea fiind înăscute, necondiţionate, asigurând eficienţa reacţiilor vitale în condiţii standard; altele sunt condiţionate, rezultate ale învăţării, operaţionale în condiţii variabile, schimbătoare.

De o însemnătate deosebită sunt şi modalităţile de reglare intenţionate, voluntare, dirijate din exterior sau autoconduse. Acestea sunt reglări şi autoreglări de natură **psihologică**, pe care literatura de specialitate le consideră că urmăresc realizarea unei influenţe pozitive asupra stărilor psihice care nu mai pot fi controlate de factori sau mecanisme proprii conduitelor învăţate, pe de o parte, iar pe de alta urmăresc realizarea unei mai rapide şi stabile refaceri psihice după efort.

Aşa cum menţionează literatura de specialitate, reglarea şi autoreglarea psihică vizează, cu prioritate, controlul emotivităţii, controlul nivelului motivaţiei şi aspiraţiei, controlul şi mobilizarea capacităţilor intelectuale, creşterea capacităţii de angajare voliţională, mobilizarea energetică, echilibrarea, reechilibrarea sau normalizarea unor stări psihice momentan negative (anxietate, agitaţie, pasivitate, neâncredere, agresivitate, îngâmfare, apatie etc).

Reglarea şi autoreglarea psihică au un pronunţat caracter bidimensional stabilit prin influenţările de tip activator, pe de o parte, şi, pe de altă parte, cele de tip

profilactic-curativ a diferitelor stări şi funcţii psihice implicate în performaţa sportivă.

Formele specifice reglărilor psihice sunt: prin intervenţie din afară, în care rolul antrenorului, medicului, psihologului este hotărâtor pentru organizarea procesului de pregătire, planificarea performanţelor, anticiparea situaţiilor, creşterea responsabilităţilor şi motivaţiei; cea de a doua formă este o reglare autonomă, autoreglare, realizată pe baza cunoaşterii de sine, autoaprecierii, autoconducerii, autocontrolului, care se realizează la nivelul sferei ideative, emoţionale, volitive, motivaţionale.

III. MIJLOACE BIO-PSIHO-SOCIALE DE REGLARE ŞI AUTOREGLARE

Ceea ce caracterizează momentul actual în domeniul performanţei sportive este necesitatea creşterii vertiginoase a eforturilor psihice limită pentru atingerea nivelelor din ce în ce mai ridicate ale potenţialului uman. În acest scop a crescut brusc volumul eforturilor din antrenament, a sporit intensitatea lor; a crescut, de asemenea, numărul concursurilor. Potenţarea eforturilor şi a capacităţii de lucru specifice cere elaborarea unor mijloace ştiinţific fundamentate de activare, menţinere şi refacere a proceselor ce caracterizează o anumită stare funcţională a organismului aflat la un înalt grad de solicitare. Printre acestea de o mare importanţă sînt: mijloacele biologice, mijloacele psihologice şi mijloacele pedagogice.

Mijloace **biologice**:

a) *ALIMENTAŢIA*. Respectarea regimului de viaţă

şi a regimului alimentar în tot timpul antrenamentului ca şi în concurs, reprezintă un factor de bază care condiţionează pregătirea organismului la un nivel cât mai ridicat şi realizarea performanţelor superioare, în continuă creştere.

Organismul are nevoie de elemente pentru creşterea şi refacerea celulelor, dar şi pentru acoperirea cheltuielilor energetice, pentru a nu fi nevoit să-şi consume rezevele. Această energie îi este necesară atât pentru satisfacerea funcţiilor vitale (circulaţie, respiraţie, secreţie, tonus muscular) şi pentru adaptarea la condiţiile mediului extern cât şi pentru cheltuiala energetică din timpul antrenamentelor şi competiţiilor.

Caracterul raţional al alimentaţiei este dat de existenţa unei concordanţe şi a unui echilibru permanent şi perfect între conţinutul de calorii (aspectul cantitativ) şi substanţele nutritive (aspectul calitativ), pe de o parte, şi trebuinţele organismului, pe de altă parte. Astfel se realizează echilibrul nutritiv al organismului, ca o consecinţă a echilibrului alimentar. Echilibrul nutritiv reprezintă acea stare bună în care se găseşte organismul sportivului, ca urmare a unei alimentaţii raţionale, în care metabolismul se desfăşoară normal, făcându-l apt pentru un randament neuromuscular maxim. Acesta se realizează prin atingerea şi menţinerea unei greutăţi optime, greutate la care sportivul realizează cele mai bune performanţe. Este necesar ca fiecare sportiv să-şi cunoască greutatea optimă, pe care să şi-o menţină printr-o alimentaţie raţională.

În alimentaţia normală a sportivului trebuie să se regăsească toate substanţele hrănitoarte, cum sunt protidele, lipidele, glucidele, apa, săruri minerale, vitamine.

- **protidele** - au rol plastic, de formare şi creştere a celulelor şi ţesuturilor tinere şi de refacere a celor uzate; au şi rol energetic, eliberând, prin ardere în organism, o cantitate de cca 4,1 calorii mari. La sportivi nevoile de protide sunt calculate la peste 2 g/kilocorp/24 ore. În eforturile caracterizate prin intensitate mare, concentrare nervoasă, mişcări rapide, eforturi de forţă care cer o dezvoltare mare a masei musculare - cum sunt luptele - este nevoie (după Iakovlev) de 2,3-2,5g de protide/24 ore. Dintre acestea 60% trebuie să fie de origine animală şi 40% de origine vegetală. Pentru un sportiv cu o greutate de 70 kg cantitatea de protide se ridică la 160-180 g/24 ore.

- **lipidele** - au principal rol energetic, fiecare gram de lipide oxidat eliberând 9,3 cal. mari; au şi rol plastic, intrând în structura celulelor în acelaşi timp ajută fenomenul de termoreglare; reprezintă suport pentru vitamine liposolubile (A, D, E, F, K).

În raţia sportivilor lipidele trebuie să furnizeze 25-30% din totalul de calorii, 70% de origine animală şi 30% de origine vegetală. Pentru un sportiv cu o greutate de 70 kg cantitatea de lipide este de 120-130 g/24 ore.

- **glucidele** (hidrocarbonate, zaharuri) - au, în principal, rol energetic şi de asemenea, rol plastic, ajutând la creşterea şi refacerea ţesuturilor. Mai important este rolul lor catalitic manifestat în metobolismul lipidelor. Glucidele iau şi ele parte la termoreglarea organismului. Nevoia sportivului de glucide este de 650-700 g/24 ore, această nevoie crescând în timpul probelor. Este, de aceea, recomandabil ca în ajunul competiţiilor sportivii să ingereze o doză utilă de glicogen sub formă de fructoză, iar în timpul probei să i se administreze glucoză, care se

absoarbe repede.

- **apa**, constituientul principal al materiei vii, este un factor nutritiv de o importanţă covârşitoare. În organism apa are o provenienţă exogenă, prin ingerarea ca atare sau sub formă de ceai, lapte, supe etc, şi o provenienţă endogenă, rezultată din oxidarea hidrogenului din protide, lipide şi glucide (cca 300 ml). Pe lângă aceasta în organism circulă apa din sucurile digestive, precum şi cea filtrată şi absorbită la nivelul celular.

Apa are un rol biocatalitic, reprezentând mediul în care au loc toate reacţiile ce caracterizează viaţa; are acţiune plastică, intrând în structura celulei; este solventul principal al tuturor substanţelor organice şi anorganice ce intră în compoziţia mediului intern; are rol important în nutriţie şi eliminare; îndeplineşte funcţii de termoregalre. Sportivul în timpul efortului excesiv pierde, sub formă de transpiraţie, până la cîţiva litri, care conţine pe lângă săruri şi o serie de produse rezultate din metabolismul protidelor - uree, amoniac, acid uric, acid lactic. În acelaşi timp, însă, se produce şi spolierea organismului de săruri, fapt ce duce la scăderea potenţialului organismului. Recuperarea apei se face prin consumarea de apă sub formă de apă potabilă, supe, ciorbe, ceai, sirop, compot, fructe, zarzavat etc. Apa minerală, vitaminizată şi îndulcită cu glucoză sau zahăr, ingerată cu cca o oră şi jumătate înainte de efort stimulează digestia şi înlătură mai repede fenomenul de oboseală.

- **săruri minerale** - au rol trofic, catalitic şi plastic în organism. Nevoile organismului sunt, în general satisfăcute în cadrul alimentaţiei obişnuite, în care unele sunt aduse în cantităţi mari - Cl, Na, Ca, K, S, iar altele în

cantităţi mai mici - Cu, Zn, Mn, I, Fl. Sărurile de P, K, Ca, Mg, Fe, Na trebuie să fie neapărat asigurate în raţia alimentară a sportivului, pentru a face faţă efortului solicitat.

- **vitaminele** - au rol de enzime (fermenţi) care înlesnesc reacţiile chimice din organism, necesare pentru creşterea şi reproducerea organismului, precum şi refacerea uzurii. La sportivi vitaminele reduc oboseala şi scurtează timpul de refacere după efort, cresc rezistenţa la boli. Cele mai importante pentru activitatea sportivă sunt vitaminele B1, B2, B6, B12, C, A, D, E.

La stabilirea regimului alimentar al sportivului trebuie să se ţină cont de o serie de principii: spotivul realizează efortul nu pe baza a ceea ce a ingerat, ci pe baza rezervelor acumulate în organism, de aceea sunt cotraindicate excesele alimentare înainte de competiţie; pentru a efectua efort neuro-muscular este nevoie ca irigarea sangvină să abunde la nivelul organelor solicitate în efort, în dauna celor mai puţin solicitate (stomacul); dacă este necesar, adaptarea organismului la o nouă alimentaţie să se facă treptat (pentru prevenirea unor tulburări digestive); regimul alimentar trebuie diversificat pe indivizi; în alcătuirea regimului alimentar să se ţină cont de nevoile energetice ale sportivului, în funcţie de perioada pregătitoare, competiţională sau de refacere.

În perioada pregătitoare alimentaţia nu trebuie să aibă un volum mare, ci să fie compusă din alimente cu o mare valoare nutritivă, repartizate astfel: 25-30% - micul dejun, 40-45% - masa de prânz, 30-35% - masa de seară. Orarul se va stabili în funcţie de orele de antrenament: cu $3\text{-}3^{1/2}$ înainte de efort şi la 45-60 minute după efort).

În perioada competiţională trebuie evitată schimbarea bruscă a regimului alimentar, deoarece acesta poate determina deregalrea reflexelor digestive formate. În general se menţine alimentaţia din perioada pregătitoare, cu introducerea unor alimente cu valoare calorică mai mare şi mai uşor asimilabile. Valoarea energetică a unei raţii este indicat să ajungă la cca 4500 calorii, scopul alimentaţiei în zilele care preced competiţia fiind acela de a completa şi mări rezerva din organism în anumite substanţe alimetare, în funcţie de natura efortului. Se atrage atenţia că sunt contraindicate raţiile foarte bogate în zahăr sau glucoză (supraalimentare), dar nici prezentarea la competiţie cu renunţarea la masă. În sporturile care pun problema unei anumite greutăţi corporale, în competiţii nu se va institui o cură de slăbire prin practici empirice (sudaţii prelungite, evacuări forţate ale tubului digestiv), ci se va proceda la o cură de slăbire în timp, făcută progresiv, printr-un volum alimentar mic, compus, în special din legume, fructe, brânză de vacă, carne slabă friptă sau fiartă, ouă etc., cu reducerea supelor, ciorbelor, a cărnii grase, untului, şuncii, făinoaselor, lichidelor şi dulciurilor.

În perioada de refacere alimentaţia trebuie să ajute organismul să elimine cât mai repede substanţele toxice acumulate în timpul efortului, să înlăture oboseala, să-şi refacă pierderile de lichide, de elemente minerale şi pe cele energetice. Se vor evita, cu stricteţe excesele alimentare care duc la supraîncărcarea organismului.

b) *SOMNUL* trebuie să aibă o durată de cel puţin 8 ore pe zi, el fiind singurul mijloc natural de refacere a sistemului nervos central şi, astfel, de înlăturare a oboselii.

Durata somnului este indicat să fie mai mare pe perioadele de concurs, cele mai indicate ore fiind de la 22-23 până la 7-8 dimineaţa; de asemena este recomandat ca sportivul să se odihnească, chiar fără să doarmă, 1-2 ore după masa de prânz.

c) *ODIHNA ACTIVĂ* organizată într-un mod plăcut contribuie în mare măsură la recuperarea cât mai rapidă a forţelor.

d) *CĂLIREA ORGANISMULUI* asigură creşterea rezistenţei generale a organismului sportivului faţă de îmbolnăviri, cât şi faţă de influenţele nefavorabile ale mediului.

e) *AUTOCONTROLUL* favorizează conducerea în mod conştient a regimului de viaţă de către sportiv; aceasta îşi poate nota ritmic o serie de date personale: pulsul, greutatea, apneea voluntară, dinamometria, spirometria, somnul, pofta de mâncare, dispoziţia de lucru.

f) *REFACEREA DUPĂ EFORT,* deşi este un proces natural, spontan, în condiţiile activităţii spotive de performanţă se impune folosirea unor mijloace specifice care să accelereze acest proces. Dintre aceste măsuri, amintim:

1. asocieri alimentare speciale şi preparatele proteice, care îmbunătăţesc procesele metabolismului, completează resursele plastice şi energetice ale organismului. Ele reprezintă complexe de substanţe uşor asimilabile, vitamine şi săruri minerale care contribuie la creşterea capacităţii de lucru, intensificarea biosintezei. În primul rând trebuie restabilit echilibrul hidroelectrolitic, prin consumarea de lichide alcaline ca laptele, apă minerală alcalină, sucuri naturale de fructe, iar ca alimente: legume,

fructe proaspete, ouă, brânzeturi nefermentate, carne de peşte sau de pasăre (fiartă sau friptă), unt, paste făinoase.

2. măsuri hidro-fizio-terapeutice, reprezentate de o serie de proceduri printre care eficace sunt: odihnă în poziţie de relaxare, timp de 10-20 minute, pentru o revenire parţială a aparatului circulator; baia caldă generală timp de 15-20 minute, pentru înlăturarea transpiraţiei şi murdăriei, are efect calmant asupra sistemului nervos şi relaxant asupra musculaturii şi circulaţiei; relaxarea în bazine cu apă caldă, cu uşoare mişcări de braţe şi picioare; repaos în poziţie ralaxatoare de 10-15 minute, asociat cu consumul de lichide (apă minerală alcalină, sucuri de fructe); masajul relaxator, timp de 15-20 minute, pe grupele musculare ce au fost solicitate în efort.

3. somnul, de regulă de 8-9 ore sau mai mult, după particularităţi individuale. Pentru a fi odihnitor sunt indicate o serie de măsuri: duş cald 10 min., ingerarea unui pahar de bere, medicamente ca aspirină, bromoval, meprobramet, napoton, extraveral, belergon, în cazul în care somnul se dereglează din cauza oboselii.

4. refacere medicamentoasă - în condiţii speciale, cu mari solicitări psiho-fizice, în condiţii dificile de mediu (hipobarism, diferenţă de fus orar) refacerea naturală trebuie potenţată şi grăbită cu folosirea unor medicamente, prin stricta recomandare a medicului. Pot fi folosite pentru refacerea neuro-psihică polivitaminele, lecitina, glutanaţi de K şi Mg (Glutarom), fosfobion, bromoval etc; pentru refacerea neuro-musculară - sărurile de fosfor; pentru sistemul cardio-respirator şi metabolic - gluco-vitaminele din complexul B şi vitamina C, gerovital, remineromul etc.

Mijloace psihologice

Reglarea stării psihice a sportivilor se impune pe tot parcursul activităţii de performanţă - în antrenament şi concurs - în vederea asigurări nivelului proceselor şi stărilor psihice implicate în adoptarea celor mai bune soluţii, cu maximum de eficienţă şi economie, precum şi pentru menţinerea neschimbată a principalilor parametrii ai activitătii.

Reglarea şi autoreglarea psihică vizeaza obiective precise:

- creşterea claritătii şi preciziei reprezentărilor mişcărilor pentru elaborarea unui model mental ideal al execuţiei corecte, care are rolul de a programa la nivel inconştient mecanismele proceselor executorii;
- creşterea gradului de concentrare a atenţiei şi dirijarea acesteia spre acele elemente care, de regulă, scapă controlului conştient;
- antrenarea stabilităţii atenţiei şi reducerea fluctuaţiilor acesteia;
- crearea unor montaje psihologice în raport cu efortul ce trebuie depus pentru obţinerea rezultatului scontat;
- scăderea semnificaţiei stressante a competiţiei;
- reducerea încărcăturii nervoase a prestigiului: sportivul să se concentreze asupra participării sale în concurs şi nu la titlul pe care îl apără;
- eliminarea stărilor afective negative, a supraîncordării specifice stării de prestart;
- înlăturarea blocajelor, a barierelor psihice;
- mobilizare motivaţională optimală;
- crearea obişnuinţei de a se deconecta de factorii perturbatori externi;

- educarea stabilităţii psihice;
- abordarea cu calm a situaţiilor de aşteptare prelungită sau a celor frustrante;
- refacerea rapidă şi eficientă a rezervelor de energie nervoasă după antrenament şi concurs.

Pentru atingerea acestor obiective de importanţă deosebită în realizarea performanţei proiectate, sunt indicate, în literatura de specialitate uromătoarele mijloace de reglare şi autoreglare:

a) **Sugestia şi autosugestia**. Se poate acţiona sugestiv asupra unui individ în stare de hipnoză, în stare de relaxare, cât şi în stare de veghe.

Distincţia dintre sugestie şi autosugestie este dată de faptul că în primul caz influenţarea individului se produce de către o altă persoană, în timp ce în cazul autosugestiei, cel care produce influenţarea este individul însuşi.

Sugestia sau situaţia-sugestie este definită ca o incitaţie susceptibilă să declanşeze reacţii spontane nemediate de instanţele reflexive ale gândirii. Individul confruntat cu această incitaţie venită din afară sau dinăuntrul său trebuie să dispună, totdeauna, în principiu, atât de posibilitatea de a se conforma, cât şi aceea de a nu se conforma mesajului incitaţiei. El nu-şi dă seama, decât arareori, că dispune de cele două alternative. Toate aspectele vieţii psihice, începând cu senzaţiile şi percepţiile până la decizii, raţionamente, atitudini şi opinii sunt susceptibile de a fi influenţate prin sugestie.

Sugestia în stare de veghe reprezintă un mijloc indispensabil antrenorului pentru dirijarea comportamentului sportivului spre obţinerea înaltei

performanţe.

S-a constatat că pentru a fi eficiente, sugestiile trebuie: să fie acceptate de subiect; să concorde cu sistemul de valori ale persoanei, să servească scopului propus, să se integreze adecvat în ciclurile de activitate (antrenament), să urmărească ciclurile respiratorii, să nu fie prea lungi, să fie pozitive, să impresioneze, să fie ritmice, să fie realiste, să fie simple, să fie convingătoare, să fie individualizate.

b) **Relaxarea analitică (Jacobson)** implică o serie de faze succesive, începând cu relaxarea musculară şi terminând cu cea psihică. În poziţia culcat pe spate, subiectul începe prin a conştientiza senzaţiile de contractură dintr-o grupă musculară sau alta; se fac exerciţii de contractare a diferitelor grupe musculare pentru a rafina simţul muscular; subiectul învaţă, apoi, să nu mai contracte muşchii, urmând relaxarea diferenţiată pe grupe musculare; într-o fază ulterioară, subiectul conştientizează tensiunile musculare reziduale, provocate de stări afective, fiind condus, treptat, spre relaxarea psihică. Subiectul învaţă astfel, să-şi controleze tensiunile musculare ce apar în diverse situaţii emoţionale, să le reducă în mod voluntar, ceea ce are ca efect instalarea calmului.

c) **Antrenamentul autogen (Schultz)** cuprinde o serie de exerciţii menite să provoace subiectului realizarea senzaţiilor de greutate şi căldură în membre, de calmare a respiraţiei şi a bătăilor inimii, de încălzire a plexului solar şi de răcoare a frunţii; aceste exerciţii au rolul de a produce destinderea subiectului şi de a-i induce o stare hipnoidă.

d) **Antrenamentul psihofiziologic (Ajuriaguerra)** derivat din antrenamentul autogen, porneşte de la principiul că fiecare emoţie se traduce în modificări de ordinul tonusului muscular, existând o dinamică tonico-afectivă care controlează atitudinile omului normal. Antrenamentul dă posibilitatea conştientizării formelor needucate de răspunsuri tonice şi controlul lor. Subiectul îşi însuşeşte exerciţiile de "greutate" şi "căldură" din cadrul antrenamentului autogen, cu accent pe învăţarea controlului musculaturii striate.

e) **Antrenamentul psihoton** este un procedeu de optimizare a mecanismelor de adaptare a sportivului la situaţiile de antrenament şi, mai ales, la cele din concurs. Se bazează pe exerciţiile ciclului inferior din antrenamentul autogen, incluzându-se pe lângă faza de relaxare şi o fază de activare, menită să pună sportivul în formă de competiţie. Faza de activare cuprinde exerciţii în cadrul cărora subiectul realizează o concentrare mentală asupra unor elemente specifice ramurii de sport practicat sau exerciţii respiratorii, fie exerciţii de încordare musculară, formule sugestive. Ca şi celelalte tehnici de relaxare, antrenamentul psihoton urmăreşte obţinerea unei stări de destindere a organismului, reglarea funcţiilor vegetative şi o stare de clam psihologic, activarea, ca fază distinctă a acestui tip de antrenament, cuprinzând atât o mobilizare musculară, cât şi o stimulare volitivă, în sensul mobilizării resurselor psihice ale sportivului.

f) **Antrenamentul ideomotor** (mental) poate fi considerat fie o etapă în cadrul antrenamentului psihoton (faza de activare), fie o metodă de autoreglare independentă; el constă în repetarea mentală, intenţională

şi sistematică a unui act motor. În activitatea sportivă antrenamentul ideomotor determină accelerarea şi creşterea eficienţei învăţării unor acte motrice, perfecţionarea mişcărilor, corectarea unor greşeli în execuţia mişcărilor, recuperarea deprinderilor motrice după accidente sau îmbolnăviri, familiarizarea sportivului cu situaţia de concurs şi desensibilizarea faţă de factorii stressanţi specifici. Mecanismul antrenamentului ideomotor are la bază reprezentările ideomotorii, reprezentări complexe ale mişcărilor, bazate pe o execuţie personală enterioară. Reprezentarea voluntară a mişcării determină excitarea centrilor nervoşi care o dirijează, stimulând tocmai acele caracteristici ale acestor centri care fuseseră activate înainte, în cadrul execuţiei propriu-zise a mişcării. În fazele de învăţare este bine ca antrenamentul mental să fie realizat sub conducerea antrenorului, urmând ca apoi, sportivii să-l practice individual, în şedinţe de 10-15 minute zilnic.

g) **Alte sisteme de relaxare** sunt indicate de literatura de specialitate din ultimul timp, dar stăpânim mai puţin tehnicile de realizare. Sunt menţionate: tensiunea dinamică (Atlas), antrenamentul de conştientizare senzorială (Gindler), relaxarea funcţională (Fuchs), tehnica mişcărilor pasive (Michaux), tehnica răspunsului relaxat (Benson).

Mijloace pedagogice

În sistemul unor astfel de mijloace se prevede structurarea raţională a antrenamentului, fapt ce presupune, în primul rând, îmbinarea corectă a eforturilor şi odihnei, alternarea ritmică a volumului, intensităţii mijloacelor şi metodelor de antrenament. În acest context, se pretinde

individualizarea planului de antrenament, structurarea optimă a microciclurilor de antrenament, competiţionale şi de refacere, exerciţii din alte ramuri sportive.

Înscriem, în aceeaşi ordine de idei, folosirea cu pricepere a odihnei active: desfăşurarea antrenementelor în parc, pădure, pe malul râurilor, pe malul mării; schimbarea aparatelor sportive şi a locului de practicare a lecţiilor de antrenament pentru creşterea atractivităţii acestuia; distragerea sportivului în intervalele dintre efectuarea eforturilor mari prin folosirea muzicii, ionizărilor (iradierea cu lămpi cu cuarţ), mijloace ce contribuie la o refacere mai rapidă a capacităţilor energetice ale organismului. În cazul unui regim de muncă şi viaţă precis orientat de către antrenor (şi intrat în obişnuinţa sportivului), cu respectarea regulilor de igienă personală, alternarea corectă a lucrului din antrenament cu relaxarea, chiar în condiţiile efectuării de către sportiv a unor eforturi mari, nu va conduce la oboseală sau supraantrenament.

Alături de aceste procedee considerăm că în centrul acţiunii pedagogice trebuie să se afle preocuparea pentru dezvoltarea conştiinţei de sine a capacităţii proprii fiecărui sportiv de a se cunoaşte şi evalua în raport cu posibilităţile, în vederea elaborării răspunsurilor optime ale organismului la cerinţele impuse; un anumit nivel atins de capacitatea de autoapreciere este o garanţie pentru un bun nivel al autoeducării, al autoreglării, al autorealizării la nivele din ce în ce mai înalte.

În atenţia acţiunii pedagogice a antrenorului trebuie să stea şi educarea şi formarea unor structuri motivaţionale corespunzătoare posibilităţilor fiecărui sportiv, cu influenţă directă asupra menţinerii echilibrului neuropsihic.

IV. PARTICULARITĂŢI PSIHO-FIZIOLOGICE ALE LUPTELOR LIBERE

Luptele fac parte din grupa sporturilor cu manifestări complexe ale calităţilor fizice, care necesită îmbinarea, în egală măsură, a vitezei, forţei, rezistenţei şi îndemânării. Veriga principală o constituie pregătirea fizică îmbinată cu o pregătire tehnico-tactică corespunzătoare, dominant fiind caracterul ofensiv cu treceri rapide de la atac la apărare şi contraatac.

Efortul depus în cadrul antrenamentelor şi competiţiilor de către luptători este un efort de intensitate variabilă, momentele de încordare maximală şi submaximală fiind intercalate între pauze scurte de câteva secunde sau cu eforturi de intensitate moderată şi mică. Durata efortului variază, fiind mai mare în antrenament decât în concurs, unde intensitatea este foarte mare.

Parametrii principali ai efortului determină ample modificări fiziologice constante la luptători. Angrenarea simultană a trenului inferior şi superior, solicitarea permanentă a organelor, aparatelor şi sistemelor aparţinând sferei somatice şi celei vegetative, asigură o dezvoltare armonioasă a întregului organism şi influenţe pozitive asupra marilor funcţiuni ale aparatelor şi a sistemelor.

Solicitarea sistemului nervos central şi periferic este intensă, urmărindu-se îmbunătăţirea dirijării şi coordonării deprinderilor motrice specifice luptelor. Se produce o perfecţionare a extero-recepţiei palmelor, îmbunătăţirea coordonării şi vitezei de reacţie, creşterea capacităţii de concentrare la nivelul sferei motorii în vederea mobilizării eficiente a tuturor grupelor musculare interesate în efort.

Momente de intensă încordare neoromusculară angrenează în efort mari grupe musculare, solicită intens tendoanele, ligamentele, articulaţiile. Muşchii extensori sunt fortificaţi în procesele de ridicare a adversarului iar muşchii flectori sunt solicitaţi mai mult pentru fixarea acetuia la saltea. Efortul muscular se bazează mai ales pe contracţia prelungită şi puternică, fără a exclude acţiunile rapide care furnizează elementele de surpriză în iniţierea unor procedee sau contraprocedee. În asemenea tip de solicitare, masa musculară a luptătorilor reprezintă 45-50% din greutatea totală a corpului.

Din punct de vedere biochimic efortul luptelor este de tip mixt, anaerob-aerob, ponderea uneia sau alteia din aceste componente fiind determinată de angajarea fizică a partenerilor, în sensul că o luptă "de aşteptare" permite utilizarea mai amplă a capacităţii aerobe, în timp ce una bazată pe acţiuni numeroase şi viguroase, obligă pe sportivi să-şi utilizeze în cea mai mare măsură capacitatea anaerobă. Datorită încordării musculare combinată cu intensitatea şi menţinerea respiraţiei în apnee, dimensiunile inimii se modifică, ca o reacţie pozitivă de adaptare la încărcăturile suplimentare.

Importante pentru acţiunea de intervenţie a antrenorului în dirijarea judicioasă a pregătirii o are şi cunoaşterea compoziţiei sângelui care suportă modificări semnificative: conţinutul de acid lactic creşte de la 9,4 la cca 16 şi chiar 19; conţinutul de glucoză ajunge la 141-165 mg%.

Sub aspectul solicitărilor psihice se poate afirma că toată gama proceselor psihice este puternic implicată în momentele de încordare şi mobilizare a eforturilor în

vederea doborârii adversarului. Sunt solicitate şi se cultivă sensibilitatea kinestezică, statică, capacitatea de orientare în spaţiu, percepţiile mişcarilor proprii şi ale adversarului. Marea încărcătură emoţională din timpul întrecerii trebuie controlată şi echilibrată atât prin efort de voinţă, cât şi distribuirea inteligentă a efortului în vederea obţinerii victoriei. În momentul luptei curajul şi dîrzenia, perseverenţa şi stăpânirea de sine, bine susţinute şi orientate de o motivaţie optimală şi o gândire rapidă, precisă şi anticipativă sunt modalităţi eficiente de adaptare a comportamentului motric la cerinţele specifice luptelor.

V. LOTUL DE SUBIECŢI

În vederea experimentării unor mijloace optime de reglare bio-psiho-socială a comportamentului luptătorilor în antrenament şi concurs, am selecţionat echipa Clubului Sportiv şcolar nr.2 Constanţa, sportivii fiind legitimaţi şi la Clubul "Hidrotehnica" din localitate.

Componenţa lotului este extrem de eterogenă sub aspectul vârstei, aceasta variind de la 16 ani la 30 ani, ca şi sub aspectul statutului social - de la elevi la muncitori şi intelectuali, precum şi sub aspectul gradului de cultură. Dar se remarcă un ridicat grad de omogenitate sub aspectul nivelului de pregătire şi a performanţelor realizate:

- titlul de Campioni RSR - 7 sportivi (obţinut o dată, de trei şi cinci ori consecutiv)
- locul II - în întreceri de nivel internaţional - 2 sportivi
- locul II - în întreceri de nivel naţional - 1 sportiv
- locul III - în întreceri de nivel naţional - 1 sportiv

- locul V şi IV - în întreceri de nivel naţional - 1 sportiv

Aceşti sportivi sunt pregătiţi cu competenţă şi pasiune de antrenorul prof.Bărbătei Ion, sportiv de performanţă, cu rezultate strălucite în luptele libere; este absolvent al Secţiei de Educaţie fizică a Institutului din Constanţa profesor gradul II.

Dată fiind importanţa problemei ce reprezintă obiectul studiului nostru pentru optmizarea pregătirii, antrenorul, ca şi subiecţii s-au dovedit deschişi către colaborare, interesaţi de rezultatul cercetării şi receptivi la sugestiile propuse în vederea sigurării unei adaptări cu maxim de eficienţă solicitărilor din competiţii.

VI. SISTEMUL DE METODE DE INVESTIGAŢIE

Colectivul de psihologie a IEFS - Bucureşti a conceput **Chestionarul A-R87** ca un sistem de întrebări cu răspunsul la alegere, cu răspunsuri deschise, sau ierarhizare de elemente, referitoare la:

- debut în activitatea sportivă
- prima opţiune sportivă
- sportul practicat sistematic, în prezent
- factori determinanţi ai performanţei
- factori determinanţi ai performanţei personale
- adaptabilitate la situaţia de concurs
- obişnuinţe privitoare la echipare, prezentare la locul concursului, încălzire, dependenţa încălzirii de factori externi
- echilibru emoţional

- factori motivaţionali
- regim alimentar, regim de viaţă şi particularităţi de pregătire înainte de concurs
- factori facilitatori ai performanţei ridicate
- dispoziţia de concurs
- regim alimentar, după concurs
- mijloace de relaxare după concurs
- mijloace de refacere după concurs
- regimul de odihnă prin somn
- programul alimentar zilnic
- prezenţa unor obişnuinţe negative (fumat, consum de alcool, somn neregulat)
- reacţii comportamentale în situaţii limită
- reacţii de frustrare
- tehnici de studiere a dinamicii performanţei proprii.

Răspunsurile subiecţilor au fost înscrise în tabele centralizatoare sinoptice, în vederea unei mai bune şi operative interpretări.

Pentru a identifica elemente structurale ale personalităţii sportivilor investigaţi, am aplicat **Chestionarul de opinii E.W.**, conceput pe baza a 210 întrebări. Răspunsurile închise permit identificarea a şapte factoride personalitate: activism, sociabilitate, asumarea riscului, impulsivitate, expresivitate, reflexibilitate, responsabilitate. După conţinutul pe care psihologii Hans Eysenck şi Gleen Wilson îl dau acestor factori, apreciem ca testul este oportun pentru aprecierea corelaţiei dintre aceştia şi capacitatea reglatorie a sportivului angrenat în situaţia de pregătire sau de confruntare pentru o victorie indivizibilă.

O inedită viziune asupra personalităţii sportivului ne-o dă psihanalistul Eric Berne care ne propune identificarea stărilor ego-ului prin "analiza comunicaţională", pa baza **Chestionarului personal de atitudini şi opinii**. Individul poate fi plasat în atitudinea de părinte-critic şi grijuliu, adult, copil-liber şi copil-adaptat (model, supus, rebel). Aceste stări sunt înţelese de Berne ca sisteme care reunesc intelectual şi afectiv, tipuri de experienţe trăite cu modelele de răspunsuri date în respectivele tipuri de situaţii. Stările de "părinte", "adult" şi "copil" sunt corelate cu dimensiunile personalităţii, descrise de psihanaliză: "super-ego" (instanţă normativă, valorizatoare şi moralizatoare, centrată pe ideea de datorie), "ego" (instanţă centrată pe principiul realităţii) şi "id" (funcţionând după principiul plăcerii). Cele trei stări ale ego-ului (părinte, adult, copil) sunt permanent prezente în structura psihică a unei persoane şi, la un anumit moment, interacţiunea dintre persoană şi situaţie face să devină activă una dintre aceste stări. Cercetarea noastră şi-a propus identificarea activării acestor stări ale ego-ului sportivilor, energia lor psihică în confruntarea cu situaţiile competiţionale. Aplicarea testului permite întocmirea unei reprezentări pe "egogramă" care reflrctă pondera energetică a diferitelor stări ale ego-ului.

VII. PRIMELE REZULTATE

Instrumentele de investigaţie prezentate au fost aplicate lotului de subiecţi, iniţial, în ultima decadă a lunii mai, perioadă care în planul de pregătire corespunde perioadei competiţionale, când obiectul major este

atingerea vârfului de formă pentru obţinerea celor mai bune rezultate la turneul final al diviziei A de lupte libere.

Chestionarul A-R 87

Potrivit primului item care cere precizarea vârstei de debut în activitatea sportivă, răspunsrile pot fi sintetizate astfel:

la vârsta de	16 ani - 3 subiecţi
	15 ani - 2 subiecţi
	14 ani - 2 subiecţi
	12 ani - 2 subiecţi
	11 ani - 2 subiecţi
	9 ani - 2 subiecţi

Vârsta de debut corespunde perioadei specifice selecţiei primare (8-10 ani) pentru 2 subiecţi, iar perioadei specifice selecţiei secundare (13-16 ani) pentru 7 subiecţi. Numai trei subiecţi debutează între aceste vârste.

Sportul debutului este	lupte - pentru 8 subiecţi
	înot - pentru 2 subiecţi
	fotbal - pentru 2 subiecţi

Fotbalul şi înotul, sporturi ce solicită o capacitate de coordonare generală foarte bună, o bună viteză de reacţie şi de execuţie au fost practicate de cei trei subiecţi care au debutat la 11 şi, respectiv, 12 ani în lupte, ceea ce justifică selecţia lor pentru o perioadă ce corespunde selecţiei secundare.

În identificarea şi ierarhizarea factorilor ce pot determina performanţa sportivă putem diferenţia trei tendiţe:

A.Voinţă puternică - locul	1 - 3 răspunsuri
	2 - 4 răspunsuri
	3 - 5 răspunsuri

Intensitatea pregătirii
- locul 1 - 3 răspunsuri
2 - 3 răspunsuri
3 - 5 răspunsuri

Volumul orelor de pregătire
- locul 1 - 4 răspunsuri
2 - 2 răspunsuri
3 - 2 răspunsuri
4 - 3 răspunsuri

B.Ultimele locuri sunt ocupate, după cum urmează:

Mineralizare, vitaminizare
- locul 11 - 3 răspunsuri
10 - 2 răspunsuri
8 - 4 răspunsuri

Refacere după efort
- locul 11 - 1 răspunsuri
10 - 2 răspunsuri
9 - 3 răspunsuri

Arbitru corect
- locul 11 - 2 răspunsuri
10 - 2 răspunsuri
9 - 3 răspunsuri

C.Cele mai variabile ierarhizări, chiar paradoxale au vizat factorii:

Antrenor talentat, Relaţia corectă între volum şi intensitate şi Respiraţie corectă, aprecierile variază de la plasarea pe locul 1 şi 2 (1,3 şi respectiv 1 alegeri) la locurile 10 şi 11 (2,1,6 alegeri).

Asemenea atitudini ne demonstrează limite în pregătirea teoretică cunoştinţe reduse în legătură cu

factorul alimentar, fiziologic şi psihologic implicaţi în efortul sportiv.

Pentru aprecierea factorilor favorizanţi ai performanţei personale distingem tendinţe de polarizare a răspunsurilor:

A. Nivelul pregătirii - locul 1 - 11 răsp.
Pregătirea adversarului - locul 2 - 4 răsp.
- locul 3 - 2 răsp.

Spiritul de luptă al coechipierilor
- locul 2 - 4 răsp.
- locul 3 - 3 răsp.

B. Pentru ultimele locuri au fost apreciaţi factorii:
Calitatea echipamentului - locul 10 - 3 răsp.
- locul 9 - 3 răsp.

Comportarea galeriei - locul 10 - 3 răsp.
- locul 9 - 2 răsp.

C. Evenimente din viaţa particulară, Arbitraj, Calitatea susţinătoarelor, de efort, Calmul şi luciditatea antrenorului înregistrează răspunsuri variabile, pe toată gama de elastificare (de le locul 2 la locul 10).

Un sportiv se declară total imun faţă de factori exteriori cu valoare perturbatoare.

În raport cu acest item, sportivii analizaţi demonstrează, în bună măsură rezistenţă faţă de acţiunea factorilor dezorganizatori ai comportamentului motric, totuşi, ni se pare că există tendinţa de a se identifica nivelul de pregătire din antrenament cu perfromanţa din concurs. Este o realitate că aceşti sportivi au obţinut în mod repetat rezultate scontate, totuşi, condiţiile de antrenament este indicat să fie cu un grad de dificultgate

ridicat, în circumstanţe variabile, astfel încât imunizarea să plece de la conştientizare prin interiorizare către nivel subconştient.

Răspunsul următor evidenţiază, de altfel, un bun echilibru emoţional prin cele 10 din 12 răspunsuri ale sportivilor care acceptă să privească spectacolul sportiv înainte de concurs, deşi indicaţiile psihologiei recomandă evitarea supraîncărcării emoţionale înainte de a concura, pentru o bună dirijare a energiei sihice în raport cu solicitările de pe slatea şi încordările induse de acestea.

Deprinderile de comportament-echipare, încălzire, prezentare la antrenament şi concurs - care caracterizează activitatea motrică au stabilitate dar nu considerăm că ilustrează particularităţi specifice procesului de instruire, deoarece sunt extrem de diferenţiate la cei 12 subiecţi: echiparea durează de la 5 minute la 30 minute, prezentarea la locul de concurs de la 10 la 60 minute, iar încălzirea de la 15-30 minute. Deşi există diferenţe individuale în compotament potrivit acestor situaţi, este necesară înscrierea într-un regim mai susţinut de apropiere a atitudinilor în raport cu concursul.

Este demn de remarcat, în răspunsurile subiecţilor, prezenţa în mod precumpănitor a motivaţiei intrinseci ca factor dinamizator şi susţinător al mobilizării pentru concurs: obiectivul de performanţă - ca dorinţă de autodepăşire, dispoziţia de concurs - ca atitudine afectivă, importanţa concursului - transpusă în dorinţa de confruntare cu valori recunoscute. Pe ultimele locuri sunt palsaţi factorii: valoarea premiilor, dispoziţia membrilor familiei, starea galeriei, prezenţa unor personalităţi, fapt ce demonstrează o bună acţiune educativă de inducere a

motivelor superioare. Această apreciere este confirmată şi de răspunsurile pentru item-ul 14 referitor la semnificaţia concursului: pentru 9 din 12 subiecţi acesta este un mijloc de satisfacere a trebuinţei de afirmare a calităţilor proprii.

Deprinderile igienice privind alimentaţia, odihna, activitatea sexuală devin procupări centrale ale conduitei tuturor sportivilor. Se realizează, de asemenea modificări ale raportului între intensitatea şi volumul pregătirii, o mai atentă conservare a energiei neuro-psihice, mobilizarea vigilenţei şi a capacităţilor intelectuale implicate în actul motric. Introducerea acestor modificări în planul de reglare al comportamentului, însă, se realizează în momente total diferite, în raport cu momentul concursului, de la 5 la 30 zile. Situaţia impune orientarea acţiunii aducative spre modificarea regimului de viaţă astfel încât sportivul să dispună de un interval optim pentru intrarea în starea de dispoziţie de concurs.

Sunt identificate, prin item-ul 17, surse ale unui dezechilibru emoţional înainte de concurs, pentru subiecţii inverstigaţi acestea fiind reprezentate de "probleme familiale" şi "probleme şcolare sau profesionale"; un subiect afirmă cu convingere că "Nimic" nu-l poate enerva înainte de concurs. este cazul unui individ stăpân pe sine, dârz şi hotărât să obţină victoria independent de circumstanţe.

Dintre factorii ambientali care condiţionează performanţa şi întăresc reacţiile pozitive, pe prim plan sunt "Condiţiile de cazare şi hrană bună", apoi "Arbitrajul corect", consideraţi factori obiectivi cu mare putere de influenţare asupra capacităţii reglatorii.

Capacitatea de anticipare şi autoreglare înainte de concurs este resimţită de către cei mai mulţi subiecţi, varianta "dacă sunt lăsat în pace să mă pot concentra" având 9 alegeri; de asemenea, folosirea, cu tact, de către antrenor a sugestiei, înscrisă în varianta "dacă antrenorul mă ambiţionează", primeşte 5 alegeri.

Item-ul 20 cere relatări în legătură cu existenţa, în conduita dinaintea concursului, a unor "tabieturi". Le considerăm expresii ale unei perseverări mari, cu efect asupra mobilităţii comportamentului, raportat la situaţii, dar ele pot constitui şi verigi ale unor acte automatizate, devenite veritabile necesităţi. din cei 12 subiecţi, numai 5 declară că au "tabieturi", pe care preferă să nu le dezvăluie; ceilalţi se pare că sunt mai deschişi condiţiilor variabile pe care le oferă situaţiile de întrecere.

Alimentaţia înainte de concurs este o chestiune ce cunoaşte aspecte strict particularizate de la sportiv la sportiv; ca notă generală sesizăm că nu sunt neglijate principiile alimentare de bază, iar subiecţii au formate deprinderi igieno-psiho-alimentare. Un singur subiect nu consumă "nimic" înainte de concurs, fapt contraindicat de igiena alimentaţiei, deoarece pot apare tulburări în rezervele energetice ale organismului. Privind alimentaţia după concurs, în 4 cazuri s-au manifestat tendinţe de supraalimentare, atitudine contraindicată deoarece ea poate afecta viteza de reacţie şi de execuţie, eficienţa tehnică, forma sportivă, în general; se pare că cei mai mulţi subiecţi (8 din 12) au această convingere, transferată în deprindere.

Asupra mijloacelor de refacere subiecţii emit păreri extrem de diverse, fără nici un fel de polarizare, ceea ce se

explică, desigur, prin nivelul scăzut de informare asupra acestora şi, în acelaşi timp, prin absenţa unor tehnici bine stăpânite de relaxare fizică şi psihică.

Cei mai mulţi subiecţi sunt de acord că nu poate fi acceptată ideea "nu sunt necesare măsuri speciale" de refacere după concurs, dar dintre cele indicate în chestionar, mijloacele fizoterapice sunt considerate cele mai indicate fiind, considerăm noi, şi cele mai uzitate; alte modalităţi, ca de exemplu "complex de mişcări psiho-fixice", nu sunt cunoscute şi nici practicate.

Toţi subiecţii demonstrează că se supun unui program riguros de somn cu o durată optimă (8-10 ore) şi un interval bine ales (culcarea în jur de ora 22). Reprizele de somn din timpul zilei sunt variabile, în funcţie de programul de antrenament cât şi de activităţile profesionale.

Privind programul de alimentaţie, toţi subiecţii îşi administrează raţia alimentară în masa fracţionată în 3-4 prize. În cazul repartizării în 3 mese (cu frecvenţa cea mai mare în răspunsuri - 9 subiecţi) este necesară corectarea repartiţiei în procente, nefiind unanimitate de atitudini în acest sens, după cum urmează: la micul dejun 30%, la prânz 50%, seara 20%. În cazul a 4 mese (1 subiect), repartizarea valorii calorice se va face: micul dejun 25-30%, gustarea de dimineaţă 10-15%, prânzul 35-50%, seara 15-20%. Este, de asemenea, necesar să se insiste asupra mesei constante de dimineaţă.

În sistemul deprinderilor igienice cu efect pozitiv se conturează în răspunsurile subiecţilor (10 din 12) deprinderea de a face gimnastică dimineaţa, corespunzător unui regim de viaţă raţional ales.

Sondând opinia sportivilor asupra obişnuinţelor de fumat şi consum de alcool, constatăm că toţi respectă pricipiul că acestea sunt incompatibile cu activitatea sportivă, prejudiciind-o, totuşi sunt situaţii - ocazie când se consumă o mică cantitate de alcool. Acesta trebuie, cu stricteţe evitat! Aceeaşi atitudine de consecvenţă în respectarea regimului de viaţă priveşte şi programul de somn optim, indiferent de evenimente extrasportive.

Pentru refacere, mijlocele folosite la club nu diferă de cele aplicate la loturile naţionale; ele sunt reprezentate de proceduri fizioterapice, de aceea este necesar ca să fie lărgite, diversificate şi adaptate necesităţilor de refacere bio-psihică.

Anticiparea - moment al pregătirii psihologice de concurs face obiectul item-ului 37: varianta "mă gândesc la ce am de făcut în teren" care înregistrează 8 alegeri exprimă existenţa capacităţii de anticipare şi a spiritului agonistic "mă gândesc la victorii" - cu 7 alegeri.

În situaţiile critice, ca şi în urma greşelilor, subiecţii luptători se menţin stenici, dornici de victorie, nu se demobilizează, ci-şi organizează capacitatea de autoreglare şi adaptare eficientă la situaţie. Expresie a acestei capacităţi de autoreglare este identificarea susţinătorilor energetici în concurs în conştiinţa propriei valori, dispoziţia de concurs şi dorinţa de victorie. Cauzele insucceselor în competiţie nu sunt căutate în factori exteriori, ci se asumă răspunderea pentru conduita proprie, cu conştientizarea determinării interne a acesteia. Invocarea unui factor exterior - arbitrajul incorect - în multe situaţii ridică aspecte de ordin moral, faţă de care atitudinea sportivilor rămâne, încă, fără rezonanţă.

Nevoia de identificare şi de recunoaştere se satisface în cele mai multe situaţii prin mijloace de vizualizare (albume, tăieturi din ziare) şi mai rar prin reflecţii personale, autoanaliză etc.

Chestionar de opinii E.W.

Operând asupra a şapte variabile de personalitate: activism, sociabilitate, asumarea riscului, impulsivitate, expresivitate, relflexivitate şi responsabilitate acest test ne-a pus la îndemână date preţioase despre corelaţia dintre structura personalităţii şi comportamentul sportivilor confruntaţi cu adversari puternici, situaţii neprevăzute, periculoase, frustraţi de arbitrii sau public ostil, în condiţii de climat favorabile sau nu (ANEXA NR. 1).

Pentru **activism** în 11 cazuri valorile sunt medii şi bune: 4 Mediu inferior, 6 Mediu superior, 1 Bine şi numai un subiect are valoarea Slabă. Acest subiect, însă este Campion RSR - 1987, foarte interiorizat, cu un control riguros al recţiilor, acţionează cu multă economie de mişcări, cu selectarea unor mijoace de reacţie numai în conformitate cu capacităţile reale de care dispune; prin asemenea caracterisitici, valoarea scăzută obţinută nu se poate justifica.

Sociabilitatea apare cu valori crescute pentru 11 din subiecţi: 2 au valoarea Bine, 7 - Mediu superior, 2 Mediu inferior şi 1 subiect obţine valoarea Slab. Este subiectul cel mai tânăr (16 ani), recent component al echipei, mai rezervat şi datorită rezultatelor care nu s-au ridicat la valoarea celorlalţi; este de categoria 47kg.

Asumarea riscului deşi ar trebui să caracterizeze personalitatea luptătorilor, numai 5 subiecţi au valori

Mediu inferioare şi Mediu superioare, ceilalţi 7 obţin valori Foarte slab - 2 şi valoarea Slab. Considerăm că aceşti din urmă sportivi, mai ales în concurs, nu se hazardează în abordarea unor scheme ce nu fac parte din repetoriul de pregătire, conduita în lupte fiind predominant algoritmică.

Impulsivitatea cu 1-valoare F.Slab, 7 Slab, numai 1 - Mediu superior şi 3 Mediu inferior demonstrează o bună stăpânire a frânelor condiţinate, rezultantă a antrenamentului ce pregăteşte specific pentru fazele "de aşteptare".

Expresivitatea cu 1 F.Slab, 7 Slab, 4 Mediu inferior corelează pozitiv cu atitudinile afective ale subiecţilor investigaţi, imperturbabili, rezervaţi, temperaţi, extrem de calculaţi.

Reflexivitatea înregistrează scoruri variabile: 1 Slab, 5 Mediu inferior, 6 Mediu superior ceea ce corespunde înclinaţiilor celor mai mulţi spre analiză, spre generalizare şi abstractizare, dorinţă de cunoaştere. Este o variabilă pe care antrenorul o poate folosi în pregătirea teoretică din antrenament.

Responsabilitatea are numai o valoare Mediu inferioară şi 6 Mediu superioare, 5 Bine. Este un câştig pentru această echipă care îşi asumă acţiuni pe cont propriu, sunt de mare încredere, conştiincioşi, fapt confirmat în competiţii.

Chestionarul personal de atitudini şi opinii

Avem în faţă expresia grafică a energiei psihice pe care o posedă fiecare stare a ego-ului sportivilor, prin egogramă (ANEXA NR. 2).

Ca notă generală sesizăm că numai cu o excepţie, subiecţii au o poziţie dezavantajooasă în starea de "adult" şi cea de "părinte normativ", în favoarea celei din urmă, ceea ce semnifică faptul că sportivul nu s-a realizat la nivelul exigenţelor extrem de ridicate, dar nici la nivelul stării de "copil liber", al posibilităţilor încă nevalorificate, sub aspectul temerităţii, iniţiativei, agresivităţii. Nivelul reprezentat de starea de "copil adaptat" corespunde sau este foarte apropiată de acela al stării de "adult" ceea ce marchează o bună însuşire a regulilor sociale de comportament, integrare optimă în atmosfera de grup, bună cooperare cu antrenorul.

VIII. RECOMANDĂRI BIO-PSIHO-PEDAGOGICE

Recomandări biologice

1. Asigurarea unei alimentaţii complexe, în care să se găsească toate substanţele hrănitoare:
   - **protide** 2g/kg corp/24 ore până la 2,5 g. (60% de origine animală)
   - **lipide** 1,7-1,9 g/kg corp/24 ore (70% de origine animală)
   - **glucide** 10g/kg corp/24 ore cu creşterea cantităţii în timpul competiţiilor (sub formă de glucoză şi fructoză)
   - **vitamine,** cu deosebire C, Bl1, B6, B12.
   - **apa** sub formă de apă minerală, apă îndulcită, sucuri naturale de fructe.
2. Înlăturarea obiceiului unor sportivi de a nu consuma alimente înainte de concurs.
3. Diferenţierea alimentaţiei în conformitate cu planul

de pregătire, astfel încât în perioada competiţională să se introducă alimente cu valoare calorică mai mare şi mai uşor asimilabile, iar în perioada de refacere să se evite supraalimentaţia.

4. Menţinerea greutăţii corespunzătoare categoriei de concurs să se facă printr-un control ritmic şi o alimentaţie corespunzătoare, evitându-se tehnicile de slăbire rapidă.

5. Formarea la sportivi a deprinderii de repartizare judicioasă a valorii calorice a alimentelor:

pentru 3 mese pe zi:	micul dejun	30%
	prânz	50%
	seara	20%
pentru 4 mese pe zi:	micul dejun	25-30%
	gustarea	10-15%
	prânz	35-50%
	seara	15-20%

6. Să se formeze convingeri la sportivi în legătură cu consistenţa mesei de dimineaţă.

7. Menţinerea obiceiurilor de a evita fumatul şi consumul de alcool (chiar şi ocazional)

8. În funcţie de orele de antrenament, precum şi de intrarea în concurs, masa se va servi cu 3-3,5 ore înainte de efort şi 45-60 minute după.

9. Întărirea deprinderilor de refacere prin somn, cu prelungirea duratei în perioada de concurs.

10. Folosirea mijloacelor locare de călire a organismului şi ionizare negativă la malul mării.

11. Formarea deprinderilor de autocontrol ritmic a efectelor regimului de viaţă asupra stării generale a organismului, perioada necesară de refacere (şi

dinamica acesteia), mijloacele optime de menţinere a unui potenţial biologic ridicat.

12. Control conştient asupra răspunsurilor (rapide şi coordonate) al sistemelor şi aparatelor în efort.

Recomandări psihologice

1. Asigurarea unei pregătiri teoretice pertinente în legătură cu aspectele de multilateralitate ale solicitării organismului în timpul efortului: fizic, fiziologic, psihologic, motric, cu toate modificările funcţionale ce se produc.

2. Exersarea sportivilor pentru cunoaşterea particularităţile psihomotricităţii (schema corporală, coordonarea statică şi dinamică, lateralitate, viteza de reacţie şi execuţie, coordonate perceptiv-motrică) diferenţiat, astfel încât sportivul să-şi elaboreze mecanismele de control, coordonare, acţiune compensatorie. Aceasta să se realizeze prin obiective precise în antrenament, particularizat pe individ.

3. Formarea capacităţii - şi dezvoltarea ei la nivelul de deprindere - de apreciere obiectivă a nivelului de pregătire atins, în raport cu obiectivele propuse.

4. Folosirea, de către antrenor, a sugestiei sistematice, în stare de veghe, convingătoare şi realiste pentru a cultiva încredere în forţele proprii şi dorinţa de a învinge prin angajarea resurselor proprii.

5. Informarea sistematică a sportivilor asupra adversarilor, particularităţilor acestora şi proiectarea, împreună cu sportivul, a mijloacelor

optime de depăşire a acestora în vederea victoriei.

6. Îngreunarea condiţiilor de antrenament în scopul dobândirii de către sportivi a unor forme de comportament flexibile, deschise, ce pot fi adecvate situaţiilor imprevizibile cu care se pot confrunta în concurs.
7. Folosirea, în antrenament, a unor exerciţii specifice pentru educarea atenţiei, atât a gradului de concentrare şi stabilităţii, cât şi a flexibilităţii ei.
8. Menţinerea, prin stimulare, a motivaţiei intrinseci, reprezentată la luptători de dispoziţia de concurs, obiectivul de performanţă - ca dorinţă de autodepăşire, importanţa concursului - transpusă ca dorinţă de confruntare şi depăşire a unor adversari de valoare.
9. Cultivarea şi exersarea unor reacţii anticipative, prin însuşirea unie varietăţi de scheme tactice orientative, cu caracter general.
10. Înainte de concurs să se realizeze o reducere a încărcăturii emoţionale (pozitive sau negative) prin scăderea semnificaţiei - stressante a concursului, evitarea participării la spectacolul sportiv înainte de a intra pe saltea, evitarea problemelor de natură conflictuală în familie sau activitatea profesională.
11. Omogenizarea, la grupul de sportivi investigaţi, a regimului de viaţă înainte de concurs, astfel încât fiecare să dispună de un interval optim (cca 3 săptămâni) pentru a intra în dispoziţie de concurs.
12. Generalizarea, la toţi sportivii a deprinderii de a se rupe, deconecta de factorii perturbatori externi ce acţionează în timpul concursului.

13. Formarea deprinderilor de adaptare la situaţii de aşteptare prelungită pentru intrarea în concurs, ca şi la situaţiile de frustrare (decizii incorecte ale arbitrului).
14. Folosirea unor mijloace specifice de sugestie pentru antrenament, mobilizarea unor resurse absconse, neconştienţizate, latente pe care subiecţii le deţin.
15. Exersarea antrenorului pentru însuşirea tehnicilor de relaxare psihică şi acţionarea prin intermediul acestora asupra sportivilor. Dintre mijloacele recomandate de literatura de specialitate, pentru început am recomanda iniţierea în metoda de relaxare prin antrenament psihoton, apreciind eficienţa lui atât pentru punerea în stare de formă pentru concurs cât şi în ameliorarea funcţionalităţii fizice şi psihice. Opţiunea se justifică şi prin aceea că după o perioadă de exersare (cca. 6 luni) poate deveni o capacitate proprie, de practicare independentă.

Recomandări pedagogice

1. Structurarea antrenamentului astfel încât să se asigure concordanţă între conţinutul şi solicitările din cadrul antrenamentului şi cele din concurs: când se întâlnesc luptători de valoare f.apropiată creşte ponderea efortului static, iar când sunt mai mari diferenţele de nivel de pregătire şi valoare, creşte ponderea efortului dinamic. Se impune, deci, ca sportivul să fie pregătit atât pentru eforturile statice, cât şi pentru cele dinamice (antrenamentul

specific la saltea, cu partener).

2. Marile grupe musculare să fie pregătite atât static cât şi dinamic în situaţii de tracţiune şi împingere.
3. Luptătorul să fie deprins să-şi dozeze efortul în timpul întrecerii, durata acesteia fiind extrem de variabilă în funcţie de adversar şi de situaţia tactică adoptată.
4. În perioada pregătitoare să se realizeze o creştere gradată a volumului de lucru, o creştere insuficientă a acesteia putând duce la instabilitatea performanţelor.
5. Încheierea perioadei pregătitoare specifice este un moment favorabil pentru planificarea participării la diferite competiţii de control, al întâlnirii de importanţă minoră, fiind realizată astfel tranziţia lentă la perioada competiţională.
6. Deoarece în perioada competiţională intensitatea eforturilor este foarte ridicată este important să se controleze riguros reacţiile biologice de adaptare la efort, pentru a se preveni starea de supraantrenament. Când intensitatea efortului este maximă este necesar să fie modificată în raport cu dinamica modificărilor funcţionale.
7. Individualizarea eforturilor rămâne în atenţia antrenorului ca o axiomă.
8. Deoarece durata de luptă a scăzut în ultima perioadă, trebuie acordată o atenţie sporită pregătirii tehnico-tactice, factorul rezistenţă influenţând mai puţin performanţa.
9. Verificarea eficienţei pregătirii prin teste de dinamometrie, de adaptare la efort, ca şi teste

motrice.

10. Folosirea cu pricepere a odihnei active.

Aceste recomandări au fost înaintate antrenorului Bărbătei Ion concomitent cu comunicarea şi discutarea asupra rezultatelor obţinute la testele aplicate, cu indicarea de a fi respectate şi introduse în practica de antrenament.

IX. DINAMICA REZULTATELOR

După un interval de 4 luni au fost reaplicate testele ce reprezintă instrumentul cercetării noastre asupra aceluiaşi lot de subiecţi. Apreciem că intervalul este relativ scurt pentru a aprecia rezultatele ca reprezentând efect al intervenţiei dirijate a antrenorului. De altfel modificări semnificative nu au apărut decât în mică măsură. Pe de altă parte perioada în care au fost investigaţi subiecţii - luna septembrie - este o perioadă pregătitoare, deci cu alte obiective specifice, imediată perioadei de refacere.

Chestionarul A-R-87

Apare o modificare în ierarhizarea factorilor determinaţi ai performanţei sportive, cele mai multe clasificări pe locul 1 şi 2 având factorul "relaţia corectă între volum şi intensitate", trece pe locul 2 în ierarhizare "voinţă puternică", iar pe locul 3 apare "alimentaţie corectă".

Pentru aprecierea factorilor favorizanţi ai performanţei individuale, global rămâne pe locul 1 "nivelul pregătirii mele", de asemenea rămâne pe locul 2 "pregătirea adversarului" şi trece pe locul 3 "arbitrajul".

S-a modificat atitudinea faţă de spectacolul sportiv înainte de a concura, la 7 dintre sportivi, deşi, chiar aceştia

declarau că le este necesar pentru cunoaşterea generală a nivelului concursului, dar au cedat în faţa argumentaţiei psihologice.

Antrenorul a acţionat pozitiv în sensul omogenizării atitudinii sportivilor privitor la prezentarea din timp (cca 15 min.) la locul concursului şi adoptarea unei perioade optime de încălzire (cca 20 minute). Asupra duratei echipării timpul rămâne neschimbat, potrivit obişnuinţelor proprii. Prezenţa motivaţiei intrinseci în răspunsurile subiecţilor corespunde acţiunii antrenorului de cultivare a acesteia, premiză fiind şi marea pasiune a acestuia pentru ramura de sport căreia i s-a dedicat, transferată pozitiv elevilor săi.

La 8 din cei 12 subiecţi s-au produs modificări în alcătuirea regimului de viaţă, în concordanţă cu sugestiile făcute: cu cca 3 săptămâni înainte de concurs este necesară acordarea unei atenţii sporite alimentaţiei corecte, somnului odihnitor, activităţii sexuale, ca şi modificării raportului între volum şi intensitatea pregătirii, cu creşterea intensităţii.

Ca surse ale dezechilibrului emoţional sunt menţionaţi, pe acelaşi loc "problemele familiale" - locul 1 şi "problemele şcolare sau profesionale" pe locul 2.

Modificări de clasament apar în enunţarea factorilor ambientali care condiţionează performanţa, pe primul loc fiind cu cele mai multe alegeri "dacă adversarii sunt puternici" şi pe locul 2 "dacă arbitrii sunt corecţi" (acelaşi loc ca la prima testare). Este o emancipare de factori obiectivi cu valoare perturbatoare şi aprecierea concursului în raport de factori subiectivi.

Angrenarea în concurs se face pe bazas unor factori cognitivi, locul 1 "dacă sunt lăsat în pace să mă pot concentra", ca şi la testarea iniţială, ca şi locul 2 "dacă antrenorul mă ambiţionează".

Deprinderile alimentare s-au modificat foarte puţin sub aspectul reprizelor zilnice, în sensul că 1 sportiv care nu se alimenta înainte de concurs a fost determinat să nu neglijeze acest aspect de importanţă deosebită. Semnifcative sunt reducerile totale ale tendinţelor de supraalimentare în perioada de refacere. S-au păstrat deprinderile corecte de ingienă a somnului, ca şi de rezistenţă şi evitare a fumatului şi băuturilor alcoolice. În 3 cazuri acestea mai sunt consumate "ocazional". Se păstrează în continuare la cei 10 sportivi deprinderea de a practica gimnastica de înviorare, fără ca ea să fie introdusă în regimul de viaţă al celorlalţi doi.

Referitor la mijloacele de refacere, în răspunsurile tuturor apar menţionate tehnicile noi introduse de antrenor, dar pentru a menţiona prin ce mijloc îşi revine cel mai uşor după concurs, pe primele locuri sunt menţionate "fizioterapie" şi, respectiv "câteva zile de odihnă totală" fapt ce sugerează lipsa unor convingeri ferme în legătură cu eficienţa antrenamentului psihoton pe care au început să-l practice în comun.

Pentru ceilalţi itemi răspunsurile nu se modifică semnificativ, pe ansamblu.

Chestionarul de opinii E.W.

Indicaţiile date antrenorului au vizat mijloace de acţionare în vederea ameliorării unor variabile psihice a căror valoare obţinută nu concordă cu solicitările psihice

ale luptelor.

Pentru subiectul nr.1 s-a recomandat acţionarea asupra "activismului" care înregistrase o valoare apreciată "Mediu inferior" (12). Modificarea este minimă - 13, menţinându-se în aceeaşi calitate "Mediu inferior"; apar şi pentru celelalte variabile astfel de mici modificări, cu păstrarea în aceleaşi limite calitative. Se poate aprecia că sensul intervenţiei nu şi-a atins obiectivul.

Pentru subiectul nr.2 intervenţiile vizau doi factori de personalitate "Activism" - apreciat "Mediu inferior" (13) şi "Asumarea riscului" - "Slab" (8). S-au înregistrat modificări semnificative numai pentru al doilea factor, sportivul obţinând calificativul "Mediu superior" (16), fapt confirmat şi de antrenor prin conduita curajoasă, de atacare a unor elemente de mare periculozitate în antrenament.

Pentru subiectul nr.3 nu se înregistrează modificări ca urmare a intervenţiei antrenorului, păstrând pentru factorul vizat "Asumarea riscului" calificativul "Slab" (10 faţă de 9).

Subiectul nr.5 reclama intervenţii pentru trei factori "Activism", "Asumarea riscului", "Responsabilitate". Numai ultimul a fost modificat de la "Mediu inferior" (13) la "Mediu superior" (19).

Subiectul nr.6 îşi păstrează valori neschimbate semnificativ.

Subiectul nr.7 pentru factorul "Asumarea riscului" calificativ "Slab" obţine la o a doua testare valoarea 16 "Mediu superior".

Subiectul nr.8 cu valori "Slab" pentru "Activism" şi F.Slab" pentru "Asumarea riscului" este refractar oricăror influenţe, având o f.mare încredere în sine,

puternic interiorizat, reţinut în exteriorizarea opiniilor şi stărilor, bine dotat şi cotat ca spotiv, sociabil şi cu forţă de influenţare se păstrează la valorile iniţiale.

Subiectul nr.9 este influenţat pentru modificarea factorului "Asumarea riscului" cu calificativul "f.slab" (5), reuşindu-se obţinerea calificativului "Mediu inferior" (13).

Pentru următorii subiecţi apreciem numai schimbarea valorii pentru "Impulsivitate" la subiectul nr.11, scăzându-i valoarea "Mediu superior" la "Mediu inferior" (14).

O privire de ansamblu ne premite să apreciem că sportivii luptători au, o dotare la cote ridicate a factorilor cu rezonanţă în comportamentul sportiv, deşi, paradoxal, un sport al riscului, curajului, angajării, evidenţiază valori scăzute pentru "activism" şi "asumarea riscului". Se menţine observaţia justificată, făcută iniţial în legătură cu reticenţa de angajare hazardată într-o întrecere în care pregătirea tehnică este o condiţie hotărâtoare pentru victorie; schemele trebuie bine automatizate.

Chestionarul P.A.O.

Direcţia intervenţiei noastre a vizat creşterea valorilor pentru starea de "adult" prin acţiuni de orientare mai precisă spre scop, stimularea independenţei în acţiune şi decizii, finalizarea intenţiilor ce corespund capacităţilor. Concomitent s-a urmărit reducerea valorilor pentru "starea de părinte normativ", corespunzător tendinţelor de emencipare de reguli de politeţă, cultivarea spiritului competitiv, agresivist de luptă, ca şi reducerea valorilor stării de "copil adaptat" pentru cultivarea creativităţii, spontaneităţii, mobilizarea resurselor energiei de

expresivitate, agonistice, trebuinţa de realizare.

Mijloacele de intervenţie sgestivă în stare de veghe ar fi trebuit bine susţinute de antrenamentul psihoton, fapt realizat în prea mică măsură, aşa cum indică micile modificări din egogramă.

X. CONCLUZII

- Cercetarea, de mare utilitate pentru optimizarea pregătirii sportivilor, ar fi fost de mare eficienţă dacă asupra aceluiaşi lot de subiecţi ar fi acţionat o echipă de specialişti.

- Obţinerea unor mutaţii în tehnica de acţionare în antrenament şi concurs nu poate fi decât rezultanta unei intervenţii competente de lungă durată.

- Asimilarea tehnologiilor de acţionare pentru refacerea psiho-fizică presupune exersarea şi abilitatea într-un cadru organizat, instituţionalizat, al antrenorilor.

- Factorii biologici, mai ales cei alimentari nu se află sub un control riguros al antrenorului, dirijarea lor făcându-se numai în corelaţie cu declaraţiile subiecţilor.

- Factorii psihologici, pentru a fi relavanţi pentru cercetare ar trebui investigaţi şi folosind alte teste (de Echilibru emoţional - F. şi M.Gauguelni, pentru Tentinţe Psihoneurotice Woodworth-Mathews).

ANEXA NR. 1

CHESTIONAR DE OPINII E.W.

SUBIECT	ACTIVISM		SOCIABILITATE		ASUMAREA RISCULUI		IMPULSIVITATE		EXPRESIVITATE		REFLEXIVITATE		RESPONSABILITATE	
	TESTAREA I	II	TESTAREA I	II	TESTAREA I	II	TESTAREA I	II	TESTAREA I	II	TESTAREA I	II	TESTAREA I	II
Nr.1	16	13	24	25	12	13	10	9	9	10	12	14	20	21
Nr.2	13	12	17	18	8	16	8	10	8	9	17	18	18	18
Nr.3	19	19	16	20	9	10	9	9	9	10	16	17	19	21
Nr.4	20	20	19	20	11	11	11	13	10	8	17	19	21	23
Nr.5	15	14	17	17	8	9	14	15	12	14	15	15	13	15
Nr.6	21	23	12	14	10	10	10	10	10	9	16	18	21	22
Nr.7	19	19	23	23	10	16	14	15	11	13	17	18	20	22
Nr.8	9	10	18	19	4	4	5	5	5	5	10	9	23	23
Nr.9	16	18	19	18	5	13	9	9	9	10	15	15	22	23
Nr.10	14	14	20	20	14	15	10	10	10	10	13	14	16	18
Nr.11	17	18	12	13	19	20	19	14	11	13	18	19	16	18
Nr.12	14	14	17	18	12	13	8	9	15	15	16	18	21	23

ANEXA NR. 2

CHESTIONARUL PERSONAL DE ATITUDINI ŞI OPINII (P.A.O.)

SUBIECT	PĂRINTE			DONATOR	ADULT	COPIL			
	NORMATIV		Sfătuitor	Salvator		LIBER	ADAPTAT		
	Protector	Aspru					Model	Supus	Rebel
TESTAREA I/II Nr.1	9 / 9	10 / 10	7 / 7	7/ 7	31 / 32	14 / 14	12 / 11	5 / 4	3 / 3
Nr.2	11 / 10	8 / 7	9 / 7	7 / 7	30 / 33	13 / 14	8 / 7	4 / 5	2 / 3
Nr.3	11 / 10	10 / 10	8 / 8	8 / 7	25 / 30	14 / 15	9 / 7	6 / 5	3 / 3
Nr.4	10 / 9	9 / 10	9 / 8	9 / 7	29 / 30	13 / 14	8 / 7	2 /1	2 / 0
Nr.5	12 / 11	8 / 9	8 / 7	7 / 9	26 / 28	13 / 13	7 / 8	8 / 7	3 / 2
Nr.6	10 / 9	10 / 8	8 / 8	8 / 7	25 / 29	19 / 20	8 / 7	5 / 6	2 / 1
Nr.7	10 / 8	9 / 7	8 / 9	7 / 7	29 / 31	17 / 16	10 / 8	8 / 8	2 / 1
Nr.8	9 / 9	9 / 9	11 / 10	8 / 9	32 / 34	15 / 15	9 / 7	3 / 2	0 / 0
Nr.9	8 / 8	12 / 9	8 / 8	11 / 10	25 / 30	16 / 16	10 / 8	7 / 5	1 / 0
Nr.10	9 / 8	7 / 8	7 / 7	9 / 8	28 / 29	15 / 15	10 / 7	3 / 2	1 / 1
Nr.11	11 / 10	7 / 7	5 / 5	9 / 9	26 / 27	12 / 12	7 / 6	4 / 4	4 / 3
Nr.12	12 / 11	7 / 8	9 / 8	9 / 8	35 / 32	15 / 14	10 / 9	5 / 6	1 / 0

ANTRENAMENTUL AUTOGEN MIJLOC DE AMELIORARE A CAPACITĂŢII DE PERFORMANŢĂ A SPORTIVILOR

I. VALENŢELE REGLATORII ŞI FORMATIVE ALE ANTRENAMENTULUI AUTOGEN

În faţa solicitărilor specifice activităţii de performanţă, organismul sportivului răspunde mobilizând energia sa de adaptare, energie căreia nu-i cunoaştem, încă, pe deplin, posibilităţile. Apelul la modalităţi de dominare a sistemului nervos şi, implicit, menţinerea echilibrului funcţional al organismului au adus în atenţia practicii sportive mijloacele refacerii psihofizice care, spre deosebire de refacerea pasivă, combină refacerea tonusului muscular folosind un optimum de luciditate, o stare de vigilenţă dirijată către propria sferă somato-viscero-emoţională.

Este deja asimilată ideea că în activitatea competiţională sportivul trebuie antrenat şi în direcţia dobândirii capacităţii de autoreglare, de dirijare optimă a energiei fizice şi nervoase în funcţie de solicitări.

Relaxarea psihofizică antrenează o diminuare a activităţii zonelor din creer implicate în apariţia stărilor emoţionale, în apariţia dialogului tonico-emoţional, dialog atât de caracteristic pentru sportiv şi care, în esenţă, materializează acţiunea reciprocă fizică şi psihică. Graţie relaxării tensiunile tonico-emoţionale scad, generând starea de confort fiziologic, relaxarea nereducându-se numai la decontractare, aceasta din urmă referindu-se numai la starea de hipotonie indusă muşchilor de către cortex, ci

prveşte ansamblul comportamentului vieţii vegetative sau a aceleia de relaţie. Relaxarea, deci, trebuie concepută ca o stare globală care presupune nu numai intervenţia scoarţei, ci şi a centrilor de reglare subcorticală; decontractarea poate fi considerată în acest context doar ca o etapă pregătitoare a relaxării, doar o manevră prin care putem, pe cale somatică, musculară, să influenţăm stările psihice.

Dintre mijloacele de refacere psihofizică cu arie de răspândire mai largă: refacerea musculară progresivă Jacobson, metoda lui E. de Winter metodele lui Durand de Bousigner, metoda lui Luthe, **antrenamentul autoreglator** al lui **Schultz** are virtutea de a fi nu numai o tehnică de psihoterapie, ci şi o tehnică cu caracter autoformativ. sub acest aspect efectele asupra funcţiilor respiratorii şi circulatorii sunt notabile. Respiraţia, utilă pentru aprovizionarea organismului cu combustibilul vital-oxigenul, are efecte semnificative asupra dispoziţiilor afective: o respiraţie superficială, insuficientă întreţine apatia, pesimismul, demoralizarea; agresivitatea este însoţită de o respiraţie rapidă şi superficială; starea de linişte şi calm se însoţesc de mişcări respiratorii mai lente şi profunde. Corelativ, orice gest respirator se transferă, în măsură mai mult sau mai puţin sesizabilă, în stare de conştienţă; respiraţia poate influenţa stările afective cărora le poate imprima o anumită tonalitate. Pe calea respiraţiei este indusă o acţiune de reglare asupra nucleilor subcorticali responsabili ai controlului cardiovascular, ceea ce evidenţiază sinergismul funcţional cardiorespirator.

Metoda concepută de J.H.Schultz este, în esenţă, o metodă de autodecontractare concentrativă, subiectul creîndu-şi, prin concentrare, o stare ce declanşează decontractarea muşchilor, manifestată prin senzaţia subiectivă de greutate (hipotonia musculară) şi senzaţia de căldură (vasodilataţia periferică); concomitent se încetineşte ritmul cardiac şi respirator, organismul beneficiind de economie de energie biologică. În fazele superioare ale antrenamentului refacerea se exprimă şi prin creşterea capacităţii de autosugestie, sportivul putând să-şi declanşeze, în mod voluntar, controlul conştient atât asupra sferei somatice, viscerale cât şi emoţinale; în acelaşi timp creşte capacitatea de concentrare a atenţiei în mod selectiv atât spre interiorul propriului corp, cât şi în zona lumii externe. Odată dobândită capacitatea de disciplinare a organismului, sportivul poate să-şi dirijeze energia către sfera reprezentărilor, a imaginaţiei şi a gândirii utilizabile în activitatea de învăţare şi perfecţionare motrică.

Mecanismul de bază al antrenamentului autogen îl reprezintă **sugestia** şi **autosugestia**, pornind de la punctul de vedere conform căruia fiinţa umană nu foloseşte decât parţial sau în mod ineficient potenţialul său psihofiziologic adaptativ, antrenarea dispoziţiilor latente ale organismului realizându-se prin forţa specifică de inducţie, reglaj şi control al cuvântului. În acest sens, se consideră că procesul învăţării "*care îşi trage izvorul din fondul biologic primar*" condiţionează creşterea randamentului, iar din perspectiva personalităţii implică afirmarea şi dezvoltarea valorilor existenţiale proprii.

II. METODOLOGIA CERCETĂRII

Lotul de subiecţi. În vederea experimentării valenţelor reglatori ale antrenamentului autogen, cât şi vizând creşterea nivelului performanţei, am selecţionat echipa Clubului sportiv şcolar nr.1 din Constanţa de **gimnastică ritmică** condusă de prof. antrenor Damian Mirela. Echipa este compusă din 8 gimnaste - categoria II, vârstă de 13 ani, angajate în activitatea de performanţă de 2-8 ani. Sunt sportive de valoare, fapt atestat prin titluri de campioane naţionale (pe echipă cât şi pe obiecte), ca şi clasări înalte în întreceri internaţionale.

Cercetarea s-a desfăşurat în perioada februarie-octombrie 1989, perioadă în care sportivelor li s-a aplicat tehnica relaxării de tip autogen în conformitate cu planul de acţiune conceput şi indicat de noi antrenoarei (vezi Anexa 1).

Considerând antrenamentul autogen sub aspectul posibilităţilor reglatorii cât şi de dezvoltare, am avut în vedere variabile psihice pe care ne-am propus să le identificăm şi să le măsurăm prin următoarele mijloace:

a) În vederea aprecierii nivelului capacităţilor **psihomotrice** am aplicat:

1. **Proba greutăţilor** care permite stabilirea nivelului de dezvoltare al senzaţiilor muculo-articulare ce informează despre mişcarea şi poziţia diferitelor părţi ale corpului, dând scoarţei posibilitatea să controleze şi să comande acţiunile motrice planificate. Cu cât sportiva este mai antrenată şi, deci, experienţa sa motrică mai bogată, cu

ităt este mai capabilă să aprecieze mai precis direcţia, amplitudinea, rapiditatea şi forţa necesară efectuării mişcării. Punctajul pe care trebuie să-l realizeze gimnasta pentru calificativul "f.bine" este de 160-180 puncte.

2. **Proba discurilor Bonnaedell** - identifică nivelul reprezentărilor ideo-motorii; o reprezentare clară a acţiunii de îndeplinit reduce efortul de atenţie şi de voinţă, scurtează momentul deliberării şi constituie o condiţie a oportunităţii actelor voluntare; reprezentările mentale ale exerciţiilor şi transpunerea lor în limbaj interior reprezintă o condiţie a învăţării şi perfecţionării mişcării. Pentru calificativul "f.bine" sunt necesare 250-300 puncte.

3. **Viteza de execuţie** are pentru gimnastica ritmică şi o semnificaţie de expresivitate şi spectaculozitate, execuţiile în viteză fiind mai bine apreciate de arbitraj. Măsurăm această capacitate prin psihotempometru, valorile ce corespund calificativului "f.bine" fiind peste coeficientul 1.

4. **Capacitatea de concentrare a atenţiei**. Am aplicat testul "Toulouse - Piéron" care apreciază prin coeficientul de exactitate (valori f.bune peste 60). Concentrarea atenţiei este impusă de necesitatea orientării selective asupra unei anumite surse care va pune stăpânire pe subiect.

5. **Coeficientul de inteligenţă** îl luăm în discuţie considerând inteligenţa ca aptitudine generală de adaptare conştientă la condiţiile şi situaţiile noi de viaţa, activitatea

competiţională oferind şanse celui ce-şi poate modela conduita în conformitate cu circumstanţele. Am aplicat **testul Raven** (Matricele Progresive Raven) cu 12 figuri de dificultate progresivă pentru care subiectul trebuie să aleagă segmentul decupat printr-o analiză abstractă privind forma şi detaliile. Calificativele se acordă în raport cu centilele (de la 5 la 95) corespunzătoare punctajului obţinut.

b) Din perspectiva marii performanţe ne-am orientat şi asupra unor **trăsături de personalitate**, compatibile cu exigenţele şi tensiunile psihice generate de competiţia sportivă pe care le-am diagnosticat prin:

1. **Test complex de temperament** ce relevă varietatea de aspecte implicate în reactivitatea comportamentală: dinamica proceselor nervoase fundamentale, particularităţile proceselor de cunoaştere, reactivitatea emoţională, autoreglarea atitudinii, a afectivităţii şi voinţei, atitudine faţă de semeni, capacitatea de afirmare, combativitate, spirit de disciplină, spirit de independenţă, capacitate de adaptare la situaţii noi, nivel de aspiraţie. Sunt identificate modalităţile proprii celor 4 tipuri temperamentale de corelare a aspectelor menţionate.

2. **Inventar de personalitate Eysenck-varianta A** apreciază dimensiunile introversie/extraversie şi neuroticism care au rezonanţă în adaptabilitatea la contextul solicitărilor externe.

3. **Echilibrul emoţional**. Afectivitatea în gimnastica ritmică are un rol adaptativ, dinamogen,

mobilizator, energizant. Sensibilitatea afectivă trebuie să se răsfrângă pozitiv asupra execuţiei, conferind acesteia o notă superioară de expresivitate; în acelaşi timp trebuie înfrânate efectele emoţiilor negative. Am apreciat valoarea acestui echilibru prin timpul de revenire din greşală în cazul execuţiei unor sarcini de dificultate crescândă şi sub acţiunea unor factori perturbatori. Limita corespunzătoare unui echilibru optim este 200ms.

4. **Tendinţe psihoneurotice** evidenţiate de testul **Woodworth-Mathews**: emotivitate simplă, obsesiuni şi psihastenie, tendinţe schizoide, tendinţe paranoice, tendinţe depresive şi ipohondrice, tendinţe impulsive şi epileptice, nonconformism, exprimate în variate grade de intensitate, limita normalităţii fiind 120.

c) Variabila fiziologică permite un control obiectiv exercitat asupra organismului supus antrenamentului autogen în scopul aprecierii efectelor acestuia asupra aparatului circulator şi respirator.

Au fost întocmite bisăptămânal protocoale de înregistrare a **frecvenţei cardiace (FC), a frecvenţei respiratorii (FR), a tensiunii arteriale (TA)** în următoarele ipostaze: valoarea iniţială în ortostatism, valoarea de încălzire, valoarea de efort specific, valoarea de efort de dezvoltare şi valoarea după relaxare. După însuşirea de către sportive a etapei minimale şi a etapei avansate a antrenamentului autogen, s-a procedat la înregistrarea indicatorilor FC şi FR în timpul relaxării (minutul 5, 10, 20) în vederea aprecierii gradului de automatizare a tehnicii de relaxare.

Urmărind obţinerea unei mai înalte obiectivităti a efectelor antrenamentului autogen, am procedat şi la examinarea **electrocardiografică** a sportivelor. Înregistrarea s-a efectuat imediat după efort şi în timpul relaxării pe bază de autocomenzi.

III. CORELAREA FACTORILOR FIZIOLOGICI, DE COMPORTAMENT PSIHOMOTRIC ŞI DE PERSONALITATE.

Aplicarea programului de antrenament autogen s-a realizat de către antrenoare - care a fost instruită în vederea însuşirii tehnicilor sugestive - în condiţiile indicate de autor. Ţinînd cont de vîrsta gimnastelor (12-14 ani) ponderea a revenit heterosugestiei, îndeosebi în etapa minimală a antrenamentului, urmărindu-se ca, progresiv, să se formeze deprinderea de conducere autonomă a relaxării.

Am considerat necesar ca formele sugestive să fie imediat însoţite şi de verbalizarea efectelor pe care trebuie să le obţină sportivele, pentru creşterea forţei evocatoare a acestora. În acelaşi scop s-a stimulat imaginaţia prin sugerarea plastică a modificărilor ce urmau a fi induse (vezi Anexa nr.1).

Adiacent efectului de relaxare s-a urmărit educarea capacităţii de autocontrol şi autoeducare voluntară a organismului prin formule persuasive ("Voi reuşi să mă domin pentru că vreau să reuşesc!"). Exerciţiile de activare, adresate controlului muscular la nivelul membrelor - cu accent pe vîrfuri, genunchi, degete -, gât şi facial, prin stăpânirea controlului respirator accentuează starea generală de bine, de confort fizic, generatoare de trăiri afective pozitive, încredere în sine, siguranţă. Este cadrul care favorizează cultivarea "gîndirii pozitive" prin atacarea subconştientului sportivelor, cu ideea posibilităţii obţinerii performanţei scontate, a deţinerii unor capacităţi reale care le conduc spre rezultate pe măsura pregătirii.

Sportivele au fost capacitate către programul de pregătire, fiind stabilită o relaţie de dependenţă între

respectarea acestuia şi dobândirea capacităţii de înaltă performanţă.

Desfăşurarea cercetării revelă la cele opt sportive o diferenţiere a manifestărilor comportamentale induse prin sugestie, în funcţie de reactivitatea fiziologică, de nivelul psihomotricităţii, ca şi în funcţie de trăsăturile de personalitate - ca factori interni -, precum şi în funcţie de ambianţă, asistenţă, evenimente - ca factori externi.

Pentru noi au fost mai uşor de decelat factorii interni pe care i-am considerat ca influenţând în mod semnificativ "permeabilitatea" la tehnicile sugestive, în timp ce factorii externi, extrem de variabili de la o şedinţă la alta, au rămas în afara posibilităţii de evaluare (îndeosebi sub aspectul rezonanţei produse în reactivitatea subiecţiolor); intervenţia noastră a fost orientată în sensul limitării influenţei unor astfel de factori.

Am apreciat că există în experienţa anterioară a sportivelor o serie de achiziţii - în planul senzaţiilor kinestezice, a reprezentărilor spaţiale şi a nivelului de inteligenţă - pe care ne putem baza ca pe "seturi pregătitoare" pentru facilitarea elaborării răspunsurilor organismului la influenţele sugestive, înţelegerea adecvată, acceptarea directă a formulelor, asigurarea acordului afectiv.

Într-o proporţie, care nu este neglijabilă, înregistrăm o corelaţie pozitivă între capacitatea psihomotrică şi "sugestibilitatea" - reflectată în valoarea **indicilor fiziologici** (vezi Anexa nr.2). Expresivitatea comportamentului în cadrul sugestibilităţii include componente ale activităţii fiziologice, decelabile în comportamente de tipul reactivităţii senzoritorii, perceptiv-

atenţionale, de gândire.

Indicii fiziologici FC, FR, TA au fost înregistraţi de personalul cabinetului medical în ipostaza iniţială, după încălzire, după efort specific, după efort de dezvoltare şi, desigur, după relazare. Am extras (vezi Anexa nr.3) valorile obţinute de sportive înaintea desfăşurării experimentului şi apoi cele atinse după asimilarea tehnicii de relaxare de tip autogen, valori ce revelă semnificative diferenţe individuale exprimate atât în ritmul şi profunzimea învăţării cât şi în valoarea performanţei. Mai evidente sunt, în acest sens, datele pe care ni le oferă sportiva F.A. - cotată de noi ca etalând cei mai buni parametri şi sportiva S.G. - mai refractară influenţelor instructive ca şi celor sugestive.

Graficele alăturate ilustrază sugestiv aceste aprecieri (fig.1,2)

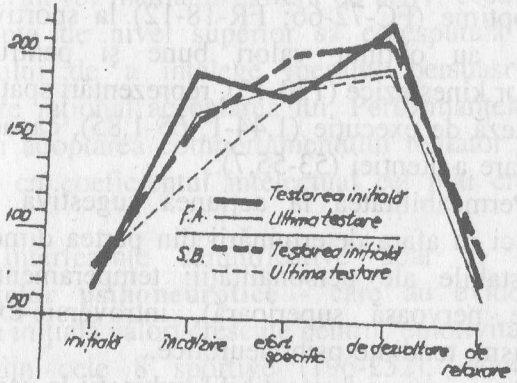


Fig.1 Frecvenţa cardiacă

UNIVERSITATEA „OVIDIUS"
CONSTANȚA
BIBLIOTECA
CENTRALĂ
Nr. Inv. 150573

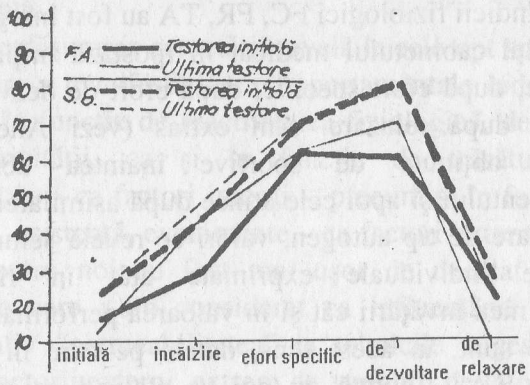


Fig.2 Frecvenţa respiratorie

La o analiză generală, indicii fiziologici FC, FR şi TA - înregistraţi după relaxare au valori ce corespund unei reglări optime (FC-72-66; FR-18-12) la sportivele care, corelativ, au obţinut valori bune şi pentru nivelul senzaţiilor kinestezice (130-15), reprezentări spaţiale (200-250), viteză de execuţie (1,44-1, 65-1,85), capacitatea de concentrare a atenţiei (53-55,7).

Permeabilitatea la acţiunea sugestivă nu poate exista nici în afara determinării din partea dimensiunilor relativ stabile ale personalităţii: temperament (tip de activitate nervoasă superioară), introversie-extarversie, neuroticism, tendinţe psihoneurotice.

Apreciem ca "sugestibili" subiecţii la care valorile fiziologice reprezintă reflectarea modificărilor organice induse prin antrenamentul autogen. S-au înregistrat asemenea modificări în mod specific la subiecţii

"**introvertiţi**" (fig.nr.1,2) (vezi Anexa nr.2) - cu o activitate fiziologică semnificativ mai pronunţată. Subiecţii "**ambivertiţi**" cu o încredere crescută în propria persoană îşi manifestă tendinţă de independenţă, fapt ce îi face mai greu sugestibili. Aceeaşi atitudine de impermeabilitate o evidenţiază şi subiecţii "**echilibraţi**" cu un nivel ridicat de stabilitate emoţională şi control raţional, în raport cu cei "**neurotici**", sensibili şi anxioşi. condiţia neurotică favorizează aspectul dezorganizator în prezenţa unei surse principal perturbatorii.

Sub aspectul temperamentului, subiecţii investigaţi aparţin **tipului de sistem nervos puternic** (vezi Anexa nr.2) - forţa excitaţiei orientându-se către o sugestibilitate crescută, în timp ce forţa relativ mai crescută a inhibiţiei (în cazul flegmaticilor) orientează individul către nonsugestibilitate. Asociem particularităţilor de dinamică corticală şi factorul intelectual-atitudinal - **inteligenţa** - care are un rol mediator extrem de activ, ceea ce face ca inteligenţa de nivel superior să corespundă capacităţii subiectului de a înţelege mesajul persuasiv şi să-şi motiveze raţional acceptarea lui. Performanţele cele mai bune în adoptarea comportamentului reglator l-a obţinut spotiva cu coeficientul intelectual cel mai crescut - 95 centile.

Interferenţe semnificative apar şi la nivelul **tendinţelor psihoneurotice** - care au evidenţiat - în testarea iniţială valori crescute pentru "emotivitate simplă": la 6 din cele 8 sportive (196-252), valori care se ameliorează, intrând în limitele acceptabile ca urmare a reglării sugestive (84). Cu toate aceste corecţii, variabila "**echilibru emoţional**" - apreciată în raport cu realizarea

unei sarcini de dificultate crescândă sub acţiunea unor stimuli perturbatori, înregistrează o abia perceptibilă ameliorare sub influenţa antrenamentului autogen. Este cazul sportivei F.A. care, de altfel, prezintă cea mai favorabilă dinamică a factorilor fiziologici, psihomotrici şi de performanţă. (fig.3)

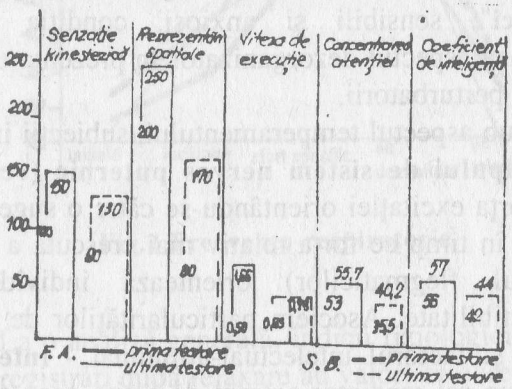


Fig.3 Factori psihomotrici

Mijloc eficient de obiectivitate a efectelor antrenamentului autogen am considerat a fi **electrocardiograma** (vezi Anexa nr.4) care, analizată comparativ la cele două sportive, revelă următoarele semnificaţii:

- sportiva **F.A.** prezintă în efort o F.C. de 79, care scade la 68 în timpul relaxării, ceea ce reflectă atât o bună adaptare la efort, cît şi însuşirea tehnicii de autorelaxare; indicele Sokolov-Lion=4,7cm corespunde hipertrofiei ventriculare stângi, expresie a adaptării cardiovasculare la acţiunea fiziologică a

efortului; unda T negativă în V_3, V_4, V_5 expresie a încărcării funcţionale a inimii; segmentul ST supradenivelat, caracteristică pentru sportivii foarte bine antrenaţi.

- sportiva **S.G.** prezintă în efort o F.C. de 82, care scade la 78 în timpul relaxării, dar această valoare este crescută faţă de valoarea iniţială; în derivaţia D_3 şi AVL sunt manifestate tulburări de conducere a impulsului electric intraventricular; în V_3, V_4, V_5, V_6 segmentul ST este subdenivelat, particularitate pentru un grad deficitar de antrenament pentru o sportivă aflată de peste 8 ani în activitatea de performanţă.

Apreciem că aceste particularităţi evidenţiate de electrocardiogramă validează valorile obţinute prin înregistrarea FC, FR şi TA - măsurători mai accesibile pentru antrenoare, dar predicitibile pentru aprecieri obiective.

IV. CONCLUZII:

- Corelarea strânsă între variabila psihomotrică şi de personalitate cu eficienţa antrenamentului autogen ne atenţionează asupra necesităţii acţionării asupra factorului motivaţional intrinsec în cazul subiecţilor ce se caracterizează prin dezechilibru emoţional, slabă capacitate de concentrare a atenţiei, coeficient intelectual scăzut.

- Efectele formative multidirecţionale ale antrenamentului autogen îl recomendă ca mijloc de optimizare a pregătirii sportive în vederea înaltei performanţe.

- Dobândirea capacităţii de stăpânire conştientă a tonusului muscular şi a funcţiilor respiratorie şi cardiacă îl conduce pe sportiv la economisirea consumului de energie psihofizică şi, deci, creşterea randamentului antrenamentului.

- Stăpânirea ritmului cardiac şi respirator deschide, pentru gimnastica ritmică, posibilităţi de stăpânire a recţiilor afective în sensul creşterii expresivităţii şi, pe de altă parte, diminuarea efectelor emoţiilor negative.

- Educarea "gândirii pozitive" prin formule sugestive determină, subconştient, cultivarea încrederii în forţele şi capacitătile proprii, abordarea cu siguranţă de sine a oricăror încercări.

- Antrenamentul autogen cultivă starea de vigilenţă şi creşte receptivitatea subiectului faţă de propria sferă somato-visceralä-emoţională, ca dimensiune a capacităţii autoreglatorii.

- Antrenamentul autogen desfăşurându-se sistematic, în timp, cu rezonanţă asupra procesului de învătare motrică, se constituie ca mijloc eficace al pregătirii psihologice.

PLAN DE ANTRENAMENT AUTOREGLATOR - METODA REFACERII ACTIVE

Echipa de gimnastică ritmică CSS 1 Constanţa

Cadrul de desfăşurare: În sala de gimnastică, pe saltele, temperatură moderată, luminozitate redusă, aerisire, fond muzical în surdină, ambianţă agreabilă

ETAPA	TIPUL DE EXERCIŢII	COMENZI (AUTOCOMENZI)	DURATA	EFECTE
1	2	3	4	5
I. MINIMALĂ	1. Obţinerea senzaţiei de odihnă.	- Corpul se contractă puternic, apoi se decontractă cît mai profund; rămîne în această stare - Se respiră adînc, apoi ritmul încetineşte. La fel va scădea şi amplitudinea. - Ochii se închid, iar pleoapele se acoperă cu ceva moale şi dens (dacă nu este suficient de întuneric în sală)	5-10 şedinţe 5'-6'	- Sesizarea diferenţei între cele două stări antagoniste - Sesizarea diferenţei între ritmul respirator încordat cu cel decontractat - Sportivul îşi îngustează preocuparea pentru obţinerea senzaţiei de odihnă şi tonus optim
	2. Concentrarea atenţiei înspre interiorul corpului.	- Mă concentrez asupra corpului meu! - Nici un alt gînd nu mă frămîntă! - Corpul meu va fi disciplinat! Puternic! Mobilizat!		- Senzaţie de odihnă

	3. Refacerea muşchilor masivului facial.	- Aici şi acum încerc să mă domin, să mă controlez! Voi reuşi acest lucru pentru că vreau să reuşesc! - Corpul meu este supus voinţei mele! - Mă simt calmă! Liniştită! - Muschii feţei mele sînt refăcuţi, odihniţi! - Mă simt odihnită şi puternică! - Refăcută şi puternică!		- Odihna se propagă asupra muşchilor feţei
	4. Obţinerea senzaţiei de greutate corporală.	- Sînt în întregime liniştit şi cu desăvîrşire calm. - Toţi muşchii îmi sînt destinşi şi relaxaţi. - O linişte plăcută mă înconjoară. - Calmul mă inundă. - Nimic nu-mi tulbură liniştea. - Simt o pace şi o linişte interioară profundă. - Sînt f.calm şi liniştită. - Braţul meu drept este greu, din ce în ce mai greu. - Braţul meu drept devine tot mai greu. - O greutate ca de plumb îmi cuprinde umărul, braţul, mîna şi ajunge, pînă la degete. - Braţul meu drept este f.greu. - Braţul meu drept este f.greu ca de plumb - Simt linişte şi greutate FORMULE ASEMĂNĂTOARE SE FOLOSESC ŞI PENTRU INDUCEREA PROGRESIVĂ A SENZAŢIEI DE GREUTATE LA BRAŢUL STÎNG, LA PICIORUL DREPT ŞI APOI LA PICIORUL STÎNG.	10-15 şedinţe a 10'-15'	

	Generalizarea senzaţiei de greutate.	- O linişte plăcută mă împresoară. - Calmul mă inundă tot mai mult - Simt o linişte şi o pace interioară - Sînt complet calmă - Întregul meu corp este destins şi relaxat - Umerii, braţele, mîinile, picioarele sînt grele, f.grele - Întregul meu corp este f.greu. - Întregul meu corp este cuprins de o greutate f.mare - Corpul meu este greu, greu ca de plumb - Liniştea şi greutatea mă împresoară. - Sînt foarte clamă şi liniştită		- Refacere musculară şi neuropsihică
	5. Obţinerea şi generalizarea senzaţiei de căldură.	- O căldură plăcută îmi cuprinde braţul drept. - O căldură plăcută îmi cuprinde braţul drept, mîna dreaptă şi ajunge pînă la degete. - Vasele de sînge se dilată şi simt caldură în braţul drept. - O căldură plăcută îmi cuprinde braţul şi mîna dreaptă. - Braţul drept devine cald, ca şi cum ar fi cufundat într-o baie caldă. - Braţul drept devine învăluit într-o căldură odihnitoare. - Linişte, greutate, căldură. - Liniştea şi echilibrul mă împresoară. - SE FOLOSESC COMENZI SIMILARE PENTRU INDUCEREA SENZAŢIEI DE CĂLDURĂ LA BRAŢUL STÎNG ŞI LA PICIOARE	5-10 şedinţe **15'-20'**	

	Generalizarea senzaţiei de căldură.	- Întregul meu corp este relaxat, perfect liniştit. - O căldură plăcută îmi cuprinde umerii, braţele, mîinile, picioarele. - O căldură plăcută îmi cuprinde tot corpul. - Întregul meu corp este scăldat într-o căldură plăcută. - Întregul meu corp este cuprins de o căldură plăcută ca într-o baie caldă. - Sînt liniştită şi relaxată. - Liniştea şi echilibrul mă împresoară. - Mă las cuprinsă de tihna senină şi necontenitul echilibru. - Sînt în întegime liniştită. - Sînt cu desăvîrşire calmă. - Întregul meu corp este relaxat, destins, inert. - Întregul meu corp este greu. - Simt în tot corpul o greutate copleşitoare. - Corpul este greu şi destins ca un arc în repaus. - O căldură agreabilă îmi cuprinde tot corpul. - Tot corpul meu este scăldat într-o căldură plăcută şi liniştitoare. - Simt o căldură plăcută care-mi cuprinde tot corpul	5 şedinţe **20'**	- Absenţa contracturii, disciplinarea musculaturii

II. SEMIAVANSATĂ	1. Reglarea ritmului cadiac.	- Inima mea bate liniştit, foarte liniştit. - Inima mea bate liniştit şi egal, împrăştiind tot sîngele în corp. - Inima mea bate liniştit şi egal. - Inima parcă lucrează de la sine. - Inima mea bate liniştit şi egal. - Sînt perfect liniştită şi relaxată.	5 şedinţe **20'**	- Control conştient şi riguros asupra ritmului cardiac.
	2. Reglarea ritmului respirator.	- Respiraţia mea este foarte liniştită şi rară. - Respir liber şi aproape de la sine aerul din jurul meu. - Respir calm şi liniştit fără efort. - Respir foarte calm şi liniştit. - Plămînii mei vor fi odihniţi, calmi, puternici.	5 şedinţe **20'**	- Respiraţia devine profundă, sportivul dobîndeşte mijloc de lichidare a restanţelor de oxigen.
	3. Reglarea plexului solar.	- Sînt perfect calmă şi relaxată. - Sînt perfect liniştită. - Abdomenul meu este foarte liniştit şi relaxat. - Muşchii abdomenului meu sînt destinşi, orice tensiune dispare. - Plexul solar este cuprins de o căldură plăcută. - Plexul solar este cald şi relaxat. - Inima bate rar şi puternic. - Respiaraţia este calmă şi liniştită. - Plexul solar se reface.	5 şedinţe **20'**	- Permite accentuarea oxigenării şi nutriţiei ţesuturilor, cu efect în restabilirea mai rapidă a refacerii.
III. AVANSATĂ	1. Refacerea masivului facial şi a corpului	- Sugerarea, printr-o singură formulă a senzaţiei de greutate-căldură la nivelul pleoapelor, mandibulei, frunţii şi corpului în întregime.	10 şedinţe **3'**	

	2. Prelungirea refacerii la nivelul cardiac şi respirator.	- Formulele centrate pe ritmul cardiac sînt asociate cu accentuarea senzaţiei de greutate-căldură la nivel facial-corporal. Se induce ritmul respirator: rar, liniştit	3'	
	3. Prelungirea refacerii la nivelul plexului solar.	- Se sugerează interferarea senzaţiilor de reglare a plexului solar cu cele ale reglării cardiace, respiratorii şi de greutate-căldură.	3'	- Cîmpul perceptiv este redus, ca într-o stare premergătoare somnului.
	4. Exerciţii pentru inducerea vasoconstricţiei în zona frunţii.	- Îmi simt capul liber şi uşor. - Muşchii feţei sînt relaxaţi. - Bărbia este destinsă şi relaxată. - Fruntea devine rece şi tot mai destinsă. - Simt cum aerul rece îmi împresoară tîmplele. - Simt răcoare în zona frunţii. - Creierul este limpede ca un izvor de munte. - Îmi simt capul foarte limpede. - Sînt perfect liniştit şi relaxat. - Fruntea mea se răcoreşte. - Corpul meu este refăcut. - Fruntea răcoroasă.	3'	- Eliminarea efectului vasodilatării puternice.

	5. Obţinerea refacerii profunde.	- Mă simt bine. - Corpul este greu! Fierbinte! Moleşit! - Inima bate rar, puternic. - Respiraţia este liniştită, rară. - Plexul solar radiază căldură odihnitoare în tot corpul. - Fruntea este răcoroasă. - Mă simt foarte bine, din ce în ce mai bine. - Corpul meu se odihneşte, elimină oboseala din el. - Acum corpul meu elimină toată oboseala.	3'	- Musculatura decontracturată. - Vasele sangvine dilatate. - Organele intraabdominale şi musculatura somatică irigate din abundenţă cu sînge. - Ritmul cardiac, rar puternic, economicos. - Intensificarea oxigenării ţesuturilor. - Cîmpul senzoric-perceptiv se estompează.

Exerciţii de imaginaţie (la liberul arbitru al sportivei)

- imagini vizuale: nori albi, pufoşi; o figură umană agreabilă; un peisaj deconectant; un obiect de artă; o imagine floralã sau animală agreabilă.
- imagini auditive: fragmente de muzică deconectantă vocală, instrumentală, coralã, mixtă; triluri de păsări, murmurul ploii, voci agreabile.
- imagini kinestezice: fragmente de balet, patinaj artistic, gimnastică; figuri umane în mişcare.
- imagini tactile: mîngîierea frunţii de vînt.
- imagini gustative: senzaţii aromate; ingerarea unor alimente gustoase.
- imagini olfactive: senzaţii de aspirare a unor parfumuri, flori
- imagini combinate: vizuale + auditive, vizuale + kinestezice, olfactive + auditive.

CICLUL II, FOARTE AVANSAT

- prevăzut pentru o etapă viitoare

Fiecare etapă este urmată de **exerciţii de activare** (după antrenamentul psihomuscular a lui Alexeev):

Sînt concepute cinci exerciţii care combină relaxarea cu încordarea musculară şi cu respiraţia:

1. În poziţia şezînd sau culcat, după o expiraţie obişnuită, strîngeţi pumnii cu aproximativ jumătate din forţa maximă de care dispuneţi. Pe inspiraţie continuaţi încordarea musculară în sus, spre umeri. Reţineţi respiraţia pe inspiraţie (apnee pozitivă) timp de 3-4 secunde, încordînd muşchii braţelor. Apoi, făcînd o expiraţie lentă şi calmă, destindeţi musculatura braţelor în sens invers de la umeri la degete, concentrînd pasiv atenţia (fără încoradarea muşchilor mimicii) asupra senzaţiei de destindere musculară.

Trebuie să vă imaginaţi că braţele au devenit ceva mai grele, şi-au sporit parcă dimensiunile.

În acelaşi timp, pe expiraţie, vă imaginaţi că un flux de sînge cald curge pe mîini, de la umeri pînă la degete, încălzind braţele. Exerciţiul se repetă timp de 4-5 minute cu o frecvenţă respiratorie, 4-6 respiraţii pe minut.

2. După ce aţi obţinut relaxarea şi căldura în braţe, pe inspiraţie, îndreptaţi vîrfurile picioarelor spre interior şi, în acelaşi timp, încordaţi cu jumătate din forţă maximală, muşchii labei piciorului, gambei, coapsei. Pe expiraţie, atenţia se concentrează pe senzaţiile de destindere şi căldură în picioare.

3. Pe inspiraţie încordaţi muşchii pieptului, abdomenului şi spatelui, (ca la comanda "drepţi"), iar pe

expiraţie destindeţi muşchii menţionaţi (ca la comanda "pe loc repaus") cu autosugerarea senzaţiei de căldură în corp.

4. Pe inspiraţie ridicaţi uşor gîtul şi umerii. Pe expiraţie coborîţi umerii şi gîtul. Vă sugeraţi senzaţia de destindere şi căldură în zona gîtului.

5. Muşchii mimicii se încordează uşor pe inspiraţie. Pe expiraţie se relaxează musculatura feţei. Se sugerează senzaţia de destindere în zona feţei.

Distribuţia etapelor antrenamentului:

- etapa I - minimală - 20 minute zilnic, după antrenament. - 2 luni
- etapa II - semiavansată - 15 - 20 minute zilnic, după antrenament. - 2 luni
- etapa III - avansată - 15 - 20 minute zilnic, după antrenament. - 6 luni

Mijloace de obiectivizare:

- Pentru prima etapă - se verifică hiper şi respectiv, hipotonia musculară prin ridicarea (de către experimentator) a braţului şi piciorului care cad greu în cazul instalării - relaxării. Se apreciază prin măsurarea timpului necesar.
- Pentru etapa a II-a - se înregistrează modificările de ritm cardiac şi respirator după antrenamentul de relaxare, faţă de momentul iniţial (după efort).
- Pentru etapa a III-a - se înregistrează modificările neuromusculare prin elecromiograf.

ANEXA NR.2

	FACTORI									
	PSIHOMOTRICI						FIZIOLOGICI (DE RELAXARE)			
	testarea I					testarea II				
Nr. crt.	Sub.	Senzații kinestezice	Reprez. spațiale	Viteză de exec.	Concentr. atenției	Test de intelig.	F.C	F.R	T.A	E.C.G
1	F.A.	110 150	200 250	0,50 1.65	53 55,7	56 95 57	72 66	24 12	11/5,5 11/5	68
2	H.C.	80 120	110 150	1.11 1,44	47.1 49,5	41 50 45	84 72	24 18	10/5 10/5	68
3	C.C.	100 130	180 200	0,89 1,45	31.1 41.3	48 75 50	78 72	30 12	10/5 10/5	62
4	V.M.	120 120	140 190	0.71 0,92	43,6 45,8	54 90 54	90 84	30 18	11/5,5 11/6	78
5	I.F.	60 120	160 180	0,84 1,00	36.6 42,1	34 25 37	72 66	24 18	11/5 11/5	69
6	S.G.	90 130	80 170	0.63 0,78	35,5 40.2	42 50 44	90 90	30 24	10/6 10/5	76
7	N.M.	70 100	100 190	0.72 1.94	48,1 51,8	37 25 37	78 72	24 12	10/5 10/5,5	84
8	V.A.	100 110	160 180	1.15 1,85	36,2 34,4	49 75 48	84 72	36 18	9/5 9/4,5	84

	FACTORI															
	DE PERSONALITATE														DE PERFORMANŢĂ	
	testarea I									testarea II						
Nr. crt.	Sub.	Echil. emoţion.	temper.	I/E neurot.	Tendinţe psihoneurotice								CUPA CLUB. SPORT. ŞCOLARE	CAMPIONAT NAŢIONAL AL C.S.S.
					I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	F.A.	547	S	I - N	112	72	90	60	52	72	156	52	42.75 puncte	49,80 puncte
		249			84	72	60	80	52	72	156	52		
2	H.C.	477	Fg + S	I - Ech	252	168	90	60	130	72	156	52	65,60	67,30
		421			196	144	90	60	104	72	208	52		
3	C.C.	633	S + C	A - N	196	96	60	60	104	72	156	52	40,30	40,50
		476			168	72	60	60	72	72	104	52		
4	V.M.	634	S + Fg	I - N	196	120	150	140	130	72	104	156	32,00	32,20
		329			168	96	120	100	130	72	104	104		
5	I.F.	574	S	I - N	252	144	60	60	78	108	156	52	40,50	40,60
		400			224	120	60	60	78	72	104	52		
6	S.G.	636	Fg	A - N	224	144	90	80	104	36	52	52	30,50	30,60
		386			196	120	90	80	78	72	52	0		
7	N.M.	686	C + S	I - Ech	168	144	90	100	52	144	0	52	-	-
		328			140	120	90	100	52	108	0	0		
8	V.A.	563	S	I - Ech	252	120	180	160	182	108	104	52	-	-
		391			140	120	150	160	156	72	104	52		

DINAMICA INDICILOR FIZIOLOGICI

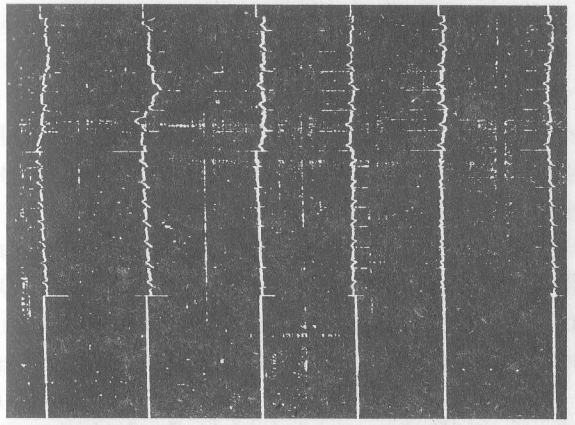
ÎN EFORT ŞI ÎN RELAXARE

			FRECVENŢA CARDIACĂ				
	Nr. crt.	Sportiva	Iniţială	Încălzire	Efort specific	de dezvoltare	de relaxare
TESTAREA INŢIALĂ 11 febr. 1989	1	F.A.	66	192	180	222	72
	2	H.C.	66	168	192	198	84
	3	C.C.	60	132	168	192	78
	4	V.M.	72	150	192	204	90
	5	I.F.	66	138	168	192	72
	6	S.G.	72	168	204	216	90
	7	N.M.	72	174	216	216	78
	8	V.A.	66	198	186	204	84
ULTIMA TESTARE 13 sept. 1989	1	F.A.	66	168	186	198	66
	2	H.C.	66	150	168	186	72
	3	C.C.	60	132	162	192	72
	4	V.M.	72	168	180	198	84
	5	I.F.	66	126	168	198	66
	6	S.G.	72	132	182	192	90
	7	N.M.	78	144	192	204	72
	8	V.A.	66	168	174	198	72

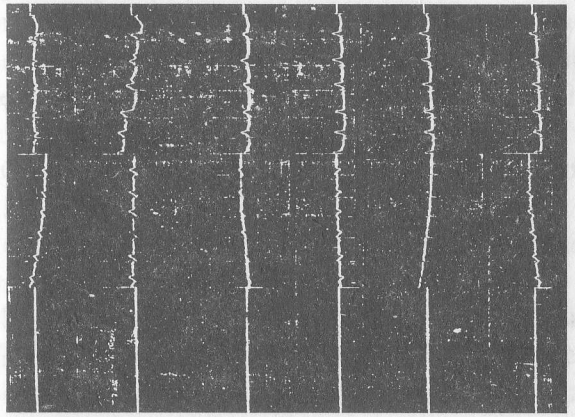
			FRECVENȚA RESPIRATORIE				
TESTAREA INIȚIALĂ 11 febr. 1989	Nr. crt.	Sportiva	Inițială	Încălzire	Efort specific	de dezvoltare	de relaxare
	1	F.A.	18	30	66	66	24
	2	H.C.	30	36	42	54	24
	3	C.C.	36	42	60	60	30
	4	V.M.	24	48	66	72	30
	5	I.F.	24	36	72	78	24
	6	S.G.	24	42	72	84	30
	7	N.M.	30	42	66	78	24
	8	V.A.	24	36	48	66	36
ULTIMA TESTARE 13 sept. 1989	1	F.A.	12	42	66	72	12
	2	H.C.	12	48	54	66	18
	3	C.C.	18	42	54	78	12
	4	V.M.	18	36	60	72	18
	5	I.F.	24	42	66	66	18
	6	S.G.	24	48	72	84	24
	7	N.M.	12	48	66	78	12
	8	V.A.	18	48	48	72	18

			TENSIUNEA ARTERIALĂ				
TESTAREA INIȚIALĂ 11 febr. 1989	Nr. crt.	Sportiva	Inițială	Încălzire	Efort specific	de dezvoltare	de relaxare
	1	F.A.	11 / 5,5	11 / 7	14 / 9	14 / 8	11 / 5,5
	2	H.C.	10 / 4,5	10 / 5	12 / 7	12 / 6	10 / 5
	3	C.C.	10 / 4	10 / 5	13 / 6,5	13 / 5	10 / 5
	4	V.M.	11 / 5,5	11 / 6	14 / 7,5	14 / 7	11 / 5,5
	5	I.F.	11 / 5	11 / 5	12 / 6	13 / 6,5	11 / 5
	6	S.G.	10 / 6	10 / 7	11 / 7	14 / 7	10 / 6
	7	N.M.	10 / 4,5	10 / 5	9 / 5	11 / 5	10 / 5
	8	V.A.	9 / 4,5	9 / 5	12 / 7	14 / 7	9 / 5
ULTIMA TESTARE 13 sept. 1989	1	F.A.	11 / 5	11 / 5,5	12 / 6	12,5 / 6	11 / 5
	2	H.C.	10 / 5	11 / 5	12 / 7	14 / 8	10 / 5
	3	C.C.	10 / 4	10 / 6	13 / 5,5	14 / 7	10 / 5
	4	V.M.	11 / 5,5	10 / 7	12 / 6	13 / 6,5	11 / 6
	5	I.F.	11 / 5	11 / 5,5	13 / 6	14 / 7	11 / 6
	6	S.G.	10 / 6	10 / 6,5	13 / 5,5	13 / 6	10 / 6
	7	N.M.	10 / 5	10 / 5,5	12 / 6	12 / 7	10 / 5,5
	8	V.A.	9 / 5	9 / 5	14 / 7	14 / 7	9 / 4,5

ANEXA NR.4



S.G.



F.A.

REGLAREA COMPORTAMENTULUI SPORTIVILOR DE PERFORMANŢĂ PE BAZA INSTRUMENTELOR DE IDENTIFICARE A NIVELELOR DE PERSONALITATE

Performanţa sportivă cere profile biologice cu totul deosebite, autentice excepţii, cărora le sunt proprii structuri psihice specifice, zestrei native suprapunându-i-se calităţi prelucrate şi perfecţionate până la nivel de măestrie.

Circumstanţa sportivă determină o creştere discretă a tensiunii şi depresiei psihice, mai ales la cei la care sarcinile ce urmează a le face faţă depăşesc potenţialul intelectual.

Pornind de la convingerea că fiinţa umană nu foloseşte decât parţial sau în mod ineficient potenţialul său psihologic adaptativ, antrenarea funcţiilor neuropsihice şi psihosomatice poate fi realizată în mod eficient prin intermediul procedeelor sugestive şi de influenţare a conduitei, de tipul sistemelor relaxării autogene, al amplificării şi selectării bio-feedback-ului etc.

Cercetarea noastră şi-a pus problema cunoaşterii modalităţilor de a controla procesul de influenţare şi, pe această bază, elaborării unor strategii valide de stimulare şi orientare a comportamentului sportiv.

Ne-am orientat către concepţia psihanalistului ERIC BERNE care elaborează (în lucrarea "Games People Play" Grove Press, New York, 1964) conceptul de "stare a Ego-ului" - ca sistem ce reuneşte, intelectual şi afectiv, tipuri de experienţe trăite cu modele de răspunsuri date în tipuri de situaţii.

Pe baza **Chestionarului personal de atitudini şi opinii (PAO)** Berne poate plasa individul în atitudinea de "părinte", "adult", "copil", prima cuprinzând substările de "părinte critic" şi "părinte grijuliu", potrivit cărora individul impune - cu grade diferite de persuasiune - moduri de reacţie adecvate anumitor circumstanţe, precum şi atitudini afective corespunzătoare. Starea de "adult" reflectă acel aspect al personalităţii obiectivat printr-un comportament ce corespunde unui mod propriu de înţelegere a realităţii, dependent de nivelul inteligenţei sale şi a operativităţii gândirii. Starea de "copil", ca cea mai veche formaţiune a Ego-ului, se diferenţiază în substările de "copil adaptat", "copil rebel" şi "copil liber".

Stările menţionate corespund, evident, conceptelor descrise de psihanaliză de Super-Ego (instanţa normativă, valorizatoare şi moralizatoare), Ego (instanţa bazată pe principiul realităţii) şi Id (fincţionând după principiul hedonic), cele trei stări ("părinte, adult", "copil") fiind prezenţe continui în structura personalităţii, interacţiunea dintre situaţie şi individ acţionând, prioritar în favoarea unei stări.

Frecvenţa activării este dată de cantitatea de energie psihică pe care o posedă fiecare din aceste stări ale Ego-ului, acesta putându-se vizualiza pe egogramă.

O asemenea **imagine a structurii personalităţii** ne oferă posibilitatea unei intervenţii oportune, precis direcţionat în sensul energizării, stimulării rezervelor nevalorificate, cel mai frecvent greu de dimensionat conştient de individ, astfel încât răspunsurile organismului să se acorde optim naturii solicitărilor.

METODOLOGIA CERCETĂRII

Vizând creşterea nivelului performanţei prin identificarea resurselor biopsihice latente şi prin intervenţia antrenamentului autogen cu preconizat efect reglatoriu şi autoreglatoriu, am folosit drept **lot de subiecţi** echipa de gimnastică ritmică sportivă a Clubului sportiv şcolar nr.1 din Constanţa, condusă de antrenor Damian Mirela, echipă compusă din 12 gimnaste de 13-14 ani (la data declanşării experimentului), angajate în activitatea de performanţă de 3 până la 9 ani. Sunt sportive de valoare ridicată, fapt atesta prin succesive titluri de campioane naţionale (pe echipă şi obiecte) şi clasări înalte în întâlniri internaţionale (Campionatul mondial de la Atena din octombrie 1991).

Cercetarea s-a desfăşurat începând cu februarie 1989, sportivelor aplicându-li-se tehnica relaxării de tip autogen după un plan de acţiune indicat de noi antrenoarei.

Introducerea unor noi acte comportamentale sau stări nu se realizează evident, pe un "teren gol". Este motivul pentru care în momentul iniţial al cercetării am procedat la identificarea nivelului capacităţilor psiho-motrice şi de personalitate (probe de tip Bonnardell - pentru nivelul senzaţiilor tactile, kinestezice, reprezentărilor spaţiale, apoi viteză de reacţie, de execuţie, capacitate de concentrare a atenţiei, la care am adăugat determinarea coeficientului de inteligenţă prin Matricele Progresive Raven, test complex de temperament, inventar de personalitate Eysenck - varianta A, test de echilibru emoţional F.M.Gauguelin, test de tendinţe psihoneurotice Woodworth-Mathews).

Dar, pentru ca intervenţia noastră să fie oportună, să urmeze drumul cel mai scurt şi sigur prin folosirea

condiţiilor preexistente, am procedat la aplicarea **chestionarului PAO**, care, în final oferea posibilitatea de a ne semnala dacă influenţarea a avut loc şi dacă modificarea s-a produs la nivelul stării vizate de noi din structura personalităţii.

Un control obiectiv exercitat asupra organismului ne permite, desigur, variabila fiziologică care apreciază efectul antrenamentului autogen exercitat de noi asupra aparatului circulator şi respirator.

Au fost întocmite bisăptămânal protocoale de înregistrare a frecvenţei cardiace (FC), frecvenţei respiratorii (FR), tensiunii arteriale (TA) în următoarele ipostaze: valoarea iniţială în ortostatism, valoarea de încălzire, valoarea de efort specific, valoarea de efort de dezvoltare şi valoarea după relaxare. După însuşirea de către sportive a etapei minimale şi a etapei avansate a antrenamentului, s-a procedat la înregistrarea indicatorilor FC, FR, TA în timpul relaxării (minutul 5,10,20), în vederea aprecierii gradului de automatizare a tehnicii de relaxare.

Vizând acelaşi obiectiv am procedat şi la examinarea electrocardiografică a sportivelor; înregistrarea s-a efectuat imediat după efort şi în timpul relaxării realizată prin autocomenzi.

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Desfăşurarea cercetării revelă la cele douăsprezece sportive o diferenţiere a manifestărilor comportamentale induse prin sugestie, funcţie de reactivitatea fiziologică, de nivelul psihomotricităţii, de trăsăturile de personalitate, de

nivelele stărilor Ego-ului, precum şi în funcţie de ambianţă, asistenţă, evenimente colaterale.

Chestionarul PAO ne-a relevat faptul că structura şi modul de a interacţiona al celor trei stări ale Ego-ului la sportive ne permite a ne baza pe acestea ca pe "seturi pregătitoare" pentru facilitarea răspunsurilor organismului la influenţele sugestive, înţelegerea adecvată, acceptarea directă a formulelor, asigurarea acordului afectiv.

Vom analiza cazurile extreme pe care ni le oferă sportivele **F.A.** - cotată de noi ca etalând cei mai buni parametri şi sportiva **S.G.** - mai refractară influenţelor intructive ca şi celor sugestive; ambele au aceeaşi vechime în performanţă.

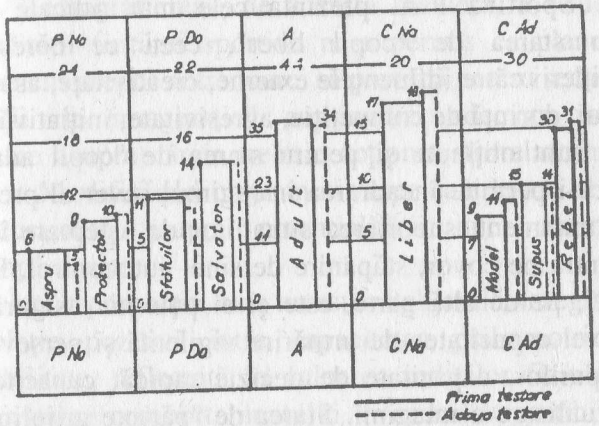


Fig.1 - Egograma PAO - sportiva F.A.

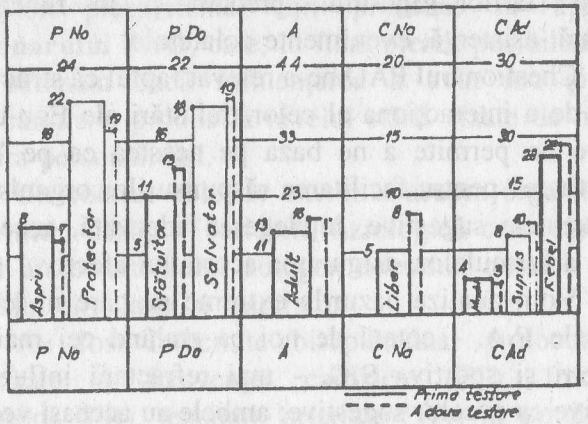


Fig.2. - Egograma PAO - sportiva S.G.

Sportiva **F.A.** prezintă cele mai ridicate valori pentru starea de "copil liber", ceea ce corespunde deschiderii către influenţele externe, creativitate, asumarea riscului, dorinţă de competiţie, agresivitate, iniţiativă. Cote înalte sunt obţinute şi pentru starea de "copil adaptat", ceea ce-i permite încadrarea în regimul sever al pregătirii în antrenament, suportarea situaţiilor de aşteptare înainte de a intra pe covor, stăpânire de sine, autocontrol. Ego-ul "adult", pe de altă parte, este şi el puternic asigurându-i sportivei capacitatea de urmărire vigilentă şi perseverentă a scopurilor, capacitate de decizie rapidă, capacitate de obiectualizare a imaginii. Starea de "părinte grijuliu" este cel mai slab prezentat, sportiva fiind mai mult înclinată către spirit de rivalitate, dorinţa de a excela şi, mai puţin, de a se pune în slujba altora. Ego-ul de "părinte critic" are asemenea valori încât permite să sesizeze greşelile

celorlalte sportive, să-şi dezvolte capacitatea de autoevaluare a execuţiei şi nivelul de performanţă.

Sportiva **S.G.** are cele mai înalte valori pentru starea de "copil rebel", ceea ce ne-a orientat către posibilitatea valorificării acestui potenţial pentru cultivarea creativităţii, a dorinţei de variaţie expresivă, a spiritului opozant ca modalităţi specifice de luptă pentru victorie. Această stare, stimulată pentru a se întreţine la nivel, viza, concomitent cu creşterea cotelor pentru starea de "copil liber" şi de "adult" urmărind o mai adecvată integrare în sistemul cerinţelor de antrenament şi concurs, tenacitate şi decizii oportune. Egograma sportivei ne sugerează intervenţii şi în sensul diminuării valorii pentru starea de "părinte grijuliu" care-i reduce capacitatea de risc, curajul, încrederea în sine.

"Radiografierea", de această manieră, a structurii personalităţii fiecărei sportive ne-a permis ca planul de antrenament propus antrenoarei să prevadă pentru secţiunea "exerciţii de imaginaţie" conţinuturi adecvate sursei energetice asupra căreia trebuie acţionat stimulatoriu sau inhibitor. Modificările, chiar minime pe care le-am obţinut ne încurajează asupra potenţialităţii unei asemenea intervenţii dirijate.

Într-o proporţie, care nu este neglijabilă, înregistrăm o corelaţie pozitivă între capacitatea psihomotrică şi sugestibilitate, reflectată în valoarea indicilor fiziologici. Expresivitatea comportamentului în cadrul sugestibilităţii include componente ale activării fiziologice, decelabile în manifestări de tipul reactivităţii senzorio-motorii, perceptiv-atenţionale, de gândire.

Valorile indicilor fiziologici FC, FR, TA obţinute de sportive în momentul iniţial al experimentului şi după asimilarea tehnicii de relaxare de tip autogen relevă, şi ele, semnificative diferenţe individuale, exprimate atât în ritmul şi profunzimea învăţării cât şi în valoarea performanţei.

La o analiză generală, indicii fiziologici FC, FR şi TA înregistraţi după relaxare au valori ce corespund unei reglări optime: FC=79-66; nivelul senzaţiilor kinestezice = 130-150, reprezentări spaţiale = 200-250, viteză de execuţie = 1,44-1, 65-1,85, capacitatea de concentrare a atenţiei = 53-55,7.

Permeabilitatea la acţiunea sugestivă nu poate exista nici în afara determinării din partea dimensiunilor relativ stabile ale personalităţii: temperament (tip de activitate nervoasă superioară), introversie-extraversie, neuroticism, tendinţe psihoneurotice. Apreciem ca "sugestibili" subiecţii la care valorile fiziologice reprezintă reflecatarea modificărilor organice induse prin antrenamentul autogen. S-au înregistrat asemenea modificari în mod specific la subiecţii "introvertiţi" cu o activitate fiziologică mai pronunţată. Subiecţii "ambivalenţi", cu o încredere crescută în propria persoană îşi manifestă tendinţa de independenţă, fapt ce-i face mai greu segestibili. Aceeaşi atitudine de impermeabilitate o evidenţiază şi subiecţii "echilibraţi", cu un nivel ridicat de stabilitate emoţională şi control raţional, în raport cu cei "neurotici", sensibili şi anxioşi. Condiţia neurotică favorizează aspectul dezorganizator al comportamentului în prezenţa unor surse principal perturbatorii.

Sub aspect temperamental, subiecţii investigaţi aparţin tipului de sistem nervos puternic, forţa excitaţiei orientându-se către o sugestibilitate crescută, în timp ce forţa relativ mai crescută a inhibiţiei (în cazul flegmaticilor) orientează sportivele de acest tip către nonsugestibilitate. Alăturând particularităţilor de dinamică corticală şi factorul intelectual-atitudinal: inteligenţa, cu rol mediator extrem de activ, face ca o inteligenţă de nivel superior să corespundă capacităţii subiectului de a înţelege mesajul persuasiv şi să-şi motiveze raţional acceptarea lui. Performanţele cele mai bune în adoptarea comportamentului reglator le-a obţinut sportiva F.A. cu coeficientul intelectual cel mai crescut, 95 centile.

Interferenţe semnificative apar şi la nivelul tendinţelor psihoneurotice, care au evidenţiat în testarea iniţială valori crescute pentru "emotivitatea simplă", la cele şase sportive din 12 = 196-252, valori care se ameliorează, intrând în limitele acceptabile ca urmare a autoreglării sugestive, la nivel de 84. Cu toate aceste corecţii, variabila "echilibru emoţional", apreciată în raport cu realizarea unei sarcini de dificultate crescândă sub acţiunea unor stimuli perturbatori, înregistrează o abia perceptibilă ameliorare.

Mijloc eficient de obiectivare a efectelor antrenamentului autogen, dirijat pe fundamentul cunoaşterii stărilor Ego-ului îl reprezintă şi electrocardiograma care, analizată comparativ la cele două sportive, revelă semnificaţii diferite pentru segmentul ST supradimensionat ce apare ca o caracteristică pentru sportivii f. bine antrenaţi (F.A.) sau segmentul ST subdenivelat, particularitate ce caracterizează un grad inferior de antrenament (S.G.).

CONCLUZII

- Analiza stărilor Ego-ului permite intervenţii reglatorii a proceselor psihice, cu deosebire la sportivii cu dificultăţi de adaptare sau hiperemotivitate;

- Folosindu-se de indicatorii relevaţi de chestionarul PAO intervenţia sugestivă nu este oarbă, ci vizează un element structural al personalităţii identificat;

- Sportivii angrenaţi într-o asemenea intervenţie devin mai siguri pe sine, descoperindu-şi rezerve pe care nu le intuiau că le deţin;

- Gimnastele au demonstrat, în urma practicii antrenamentului autogen o mai crescută receptivitate faţă de exigenţele antrenoarei, mai multă toleranţă în relaţiile de echipă;

- Limbajul sugestiv, folosind formulări pozitive şi nu de interdicţie, stimulează personalitatea, tendinţa de afirmare, atât de necesară în actul competiţional;

- Reflectarea unui potenţial energetic mascat, latent, neconştientizat şi evidenţierea posibilităţilor de valorificare a acestuia, deschide o perspectivă optimistă asupra disponibilităţilor umane, atât de exigent reclamate de înalta performanţă sportivă.

INTELIGENŢA MIJLOCIRE TRANSFORMATOARE ÎN OBŢINEREA ÎNALTEI PERFORMANŢE SPORTIVE

"Singura speranţă pentru o unitate permanentă a omenirii este aceea de a se conduce prin inteligenţă, prin cultivarea ei, printr-o educare a inteligenţei tuturora şi printr-o educare a inteligenţei fiecăruia".

G. Thomson

Întrucât orice mijloc sau tehnică de influenţare se adresează unui om cu o personalitate distinctă şi are în vedere folosirea tuturor condiţiilor sale interne pentru desăvârşirea lui, devine necesară studierea sportivului şi dintr-o viziune psihologică, această ştiinţă puţind dirija "din interior" performanţa.

Cu toate că inteligenţa face obiectul unor îndelungate dispute şi cercetări, iar termenul este prezent în numeroase lucrări şi publicaţii de largă circulaţie, literatura de specialitate nu ne oferă încă definitive şi convingătoare răspunsuri asupra naturii şi dezvoltării acestei variabile psihice.

Unii autori consideră că a vorbi despre inteligenţă trebuie să ne raportăm la cunoaştere, funcţionalitate intelectuală, inteligenţa fiind apreciată ca "instrument de cunoaştere". În acest sens A.Binet arată că "inteligenţa, considerată independent de fenomenele de sensibilitate şi voinţă, este înainte de toate o facultate de cunoaştere care este îndreptată către lumea exterioară şi care lucrează s-o reconstituie în întregime cu ajutorul unor fragmente care sunt date". În aceeaşi viziune se aliniază şi concepţiile lui E.Claparède, A.Lalande, Florian Ştefănescu-Goangă care

apreciază că inteligenţa înglobează toate funcţiile sau procesele psihice care au ca obiect cunoaşterea - senzaţiile, memoria, imaginea, înţelegerea, conştiinţa. Desigur, într-o viziune modernă inteligenţa nu poate fi redusă la o sumă a proceselor intelectuale, dar nici nu poate fi apreciată în afara lor, reţinem, însă, ca cea mai adecvată conceperea inteligenţei ca funcţie de integrare, de organizare a proceselor psihice, de structurare şi de coordonare a acţiunilor intelectuale.

Au fost identificate şi alte puncte de vedere în definirea inteligenţei. Astfel, încă din 1912 L.Terman afirmă că "un individ este inteligent în măsura în care este capabil de a gândi abstract". În acest sens P.Janet ne demonstrează prin variate mijloace practice că activitatea mentală este contruită din operaţii care provin, genetic, din interiorizarea acţiunilor practice. În abordarea operatorie a inteligenţei există pericolul confruntării inteligenţei cu gândirea sau cu operaţiile ei. De aceea trebuie avut în vedere faptul că inteligenţa asigură doar modalităţile de funcţionare a gândirii, de operare concretă cu produsele acesteia; un mod inteligent de operare cu un volum de informaţii asigură şi o eficienţă sporită în activitate.

Inteligenţa mai este apreciată şi ca o conduită pe măsură, care ţine seama de circumstanţe. Aceasta implică noţiunea de raporturi sau de relaţii; vorbind de natura adaptativă a inteligenţei, J.Piaget apreciază că "adaptarea trebuie caracterizată ca un echilibru între acţiunea organismului asupra mediului şi acţiunile interne". Conduita inteligentă prin care se exprimă adaptarea superioară a organismelor la mediu se realizează prin mecanisme de acomodare şi asimilare care, însă, nu sunt

de natură organică, ci de natură comportamentală şi se vor manifesta în orice formă de activitate: rezolvarea de probleme, învăţare, în relaţiile cu oamenii etc.

Din punctul de vedere al psihologiei personalităţii inteligenţa este considerată fie ca o aptitudine generală (concepţia sintetistă), fie ca un sistem de aptitudini (concepţia analistă).

Încercând o sintetizare a punctelor de vedere enunţate putem accepta inteligenţa ca o aptitudine generală a personalităţii, având ca funcţie stabilirea de raporturi, operarea cu informaţii, organizarea şi sistematizarea experienţei intelectuale în vederea adaptării cognitive la situaţii noi şi a stabilirii unui echilibru cu mediul fizic şi social. Trebuie, în acelaşi timp, să concepem inteligenţa ca un proces dialectic, progresiv, constând în construcţii, generalizări, diferenţieri, coordonări de scheme psihice, comportamentale. Procesul acesta respectă anumite legităţi interne - ca orice proces de dezvoltare organică - dar este, în acelaşi timp, determinat de condiţiile de ambianţă, deoarece asimilarea şi acomodarea sunt, în ultimă instanţă, dictate de experienţa practică, de însuşirile obiectelor şi fenomenelor, de condiţiile de viaţă.

Care este aportul inteligenţei în obţinerea performanţei sportive? Psihologic, situaţiile din cadrul competiţiilor sportive trebuie privite ca probeleme. După P.Fraisse "orice situaţie în care răspunsul nu poate fi dat imediat constituie o problemă. Subiectul trebuie să exploreze situaţia şi să găsească în mod activ o soluţie. El nu poate să ajungă la aceasta decât folosind un circuit lung care se opune circuitului scurt al răspunsului reflex sau automat". Rezolvarea optimă a problemei - în cel mai scurt

timp şi pe calea cea mai scurtă - presupune inteligenţă.

Pentru jocurile de echipă, spre exemplu, pasarea mingiei, dribligul până la găsirea unei soluţii favorabile de a şuta la poartă presupune o problemă de rezolvat; împiedicarea adversarului de a găsi posibilitatea de a marca puncte constituie, de asemenea, o problemă. Situaţia tactică este o permanentă căutare, individuală sau colectivă, având ca scop găsirea unor soluţii favorabile în vederea marcării de puncte sau anihilarea şansei adversarului de a marca. Dar atât găsirea soluţiei cât şi concretizarea ei presupun stăpânirea perfectă a mijloacelor tehnice, cuprindere situaţiei tactice, cunoaşterea coechipierilor, anticiparea intenţiei adversarului, capacitatea de concentare.

Faptele de observaţie ne-au permis sesizarea numeroaselor situaţii în care soluţiile tactice şi chiar comportamentul tehnic au fost obţinute pe baza implicării profunde a factorului inteligenţă. Numeroase ipostaze de joc, în competiţii sau antrenament, au relevat faptul că în situaţii identice sportivii au un comportament diferit, ca de pildă: un sportiv cu o constituţie robustă şi o tehnică superioară are un comportament schematic şi mai puţin eficient, faţă de un sportiv cu aceeaşi pregătire tehnică dar cu o capacitate de prevedere, de anticipare şi de soluţionare rapidă a situaţiilor, ceea ce îl face deosebit de eficient pentru echipă.

Pornind de la această observaţie ne-am propus să identificăm atributele definitorii ale **inteligenţei spotive** şi să demonstrăm experimental corelaţia coeficinetului ridicat de inteligenţă cu un comportament tehnico-tactic de nivel ridicat.

În acest scop ne-am folosit de un **lot de subiecţi** reprezentat de membrii componenţi ai echipei de handbal "Hidrotehnica" Constanţa, ce cuprinde 16 sportivi, cu o vârstă între 18 şi 31 de ani, cu o vechime în activitatea sportivă de performanţă între 4 şi 15 ani.

Sarcinile cercetării s-au înscris pe următoarele direcţii:

- identificarea celor mai semnificative situaţii de joc care implică şi solicită participarea inteligenţei;
- determinarea notelor caracterisitice ale inteligenţei spotive şi raportul acesteia cu inteligenţa generală;
- stabilirea coeficientului de inteligenţă individuală pe baza unor teste psihologice clasice, precum şi a unor teste elaborate de noi;
- stabilirea coeficientului de corelaţie între nivelul de inteligenţă individual şi eficienţa în joc;
- cultivarea la sportivi a capacităţii de autocunoaştere a nivelului de inteligenţă şi dirijarea energiei psihice, în cadrul jocului, către soluţionări rapide, eficiente, originale;
- orientarea interesului componenţilor echipei către realizarea, cu precădere, a unui joc "inteligent", cu faze care să surprindă adversarul prin originalitate, spontaneitatea soluţiilor şi eficienţa acestora.

Metodele de cercetare:

- **Observaţia** am aplicat-o la antrenament, în competiţii şi în afara terenului propunându-ne surprinderea comportamentului sportivilor în variate ipostaze: în atac, modul personal în care efectuează pasarea mingiei, modul

în care aruncă la poartă, cum acţionează înainte de a primi mingea şi după ce a transmis-o coechipierului, modul cum efectuează driblingul şi depăşirea individuală, modul cum se demarcă, comportamentul în apărare.

- **Convorbirea directă** am realizat-o cu fiecare sportiv în parte cât şi în grup, solicitând din partea subiecţilor exprimarea opiniei asupra modului în care a realizat soluţionarea eficientă sau mai puţin eficientă a unor situaţii de joc. Am urmărit surprinderea gradului de conştientizare a unor atitudini motrice, în vederea generalizării lor.

- **Teste de inteligenţă**. Ne-am orientat spre o serie de teste neverbale deja cunoscute în practica psihologiei experiementale: **Testul Raven**, **Testul H.J.Eysenck**, **Testul Kons** şi un **set original de probe** de inteligenţă.

Testul Raven Matricile Progresive Raven) cuprinde 5 serii diferite , de la A la E, fiecare serie fiind alcătuită din 12 figuri geometrice, ordonate potrivit unei dificultăţi progresive. Sarcina subiectului este de a alege ceea ce lipseşte dintr-o serie, din 6 variante: este vorba de a proba capacitatea de analiză abstractă privind forma şi detaliile, două dimensiuni în progresie orizontală şi verticală. Se apreciază că Testul Raven operează cu depistarea similitudinilor, solicitând organizarea crescută a câmpului perceptiv, capacitatea de a analiza şi organiza mental, elemente componente diferenţiale, utilizând operaţii perceptiv-logice.

Testul H.J.Eysenck este de o cuprindere şi complexitate mai mare, noi ne-am orientat către proba de abilitate video-spaţială formată din 50 de itemi. Situaţiile-problemă din test solicită serieri sub formă de imagini, în funcţie de criterii pe care să le descopere subiectul sau în funcţie de o anumită strategie de abordare a probelemei. Pentru rezolvarea itemilor subiectul trebuie să releve capacitatea de a extrage anumite caracterisitici şi a opera cu acestea sau abstragerea şi anticiparea unor relaţii.

Testul cuburilor Kohs - se utilizează pentru testarea factorului spaţial al inteligenţei. Proba este concepută pe baza a 9 cuburi ale căror faţete sunt colorate în alb şi roşu, în configuraţii diferite. Prin combinarea mai multor cuburi se obţin 10 configuraţii a căror complexitate creşte progresiv. Proba măsoară expresia analitică şi sintetică a gândirii conceptuale până la nivelurile cele mai ridicate, strucutra spaţială, nivelurile mentale, tipul de inteligenţă.

Facem precizarea că rezultatele pentru toate aceste trei teste de inteligenţă nu sunt funcţie de factori culturali, şcolari sau experienţă.

Set original de probe de inteligenţă Am folosit o baterie de probe care măsoară: capacitatea de reacţionare concretă, comprehensiune, organizarea cunoştinţelor anterioare, capacitatea de reactualizare rapidă a reprezentărilor spaţiale, spirit critic, înţelegere şi raţionament abstract.

Probele solicită subiectul în uirmătoarele direcţii:

- pe baza analizei perceptuale să-şi organizeze

mental elementele componente diferenţiale şi să depisteze figurile corespunzătoare modelului dat (în setul A);

- solicitarea, pe baza operaţiilor perceptiv-logice de evidenţiere a elementelor de asemănare, de deosebire abstrase mental din întregul concret, să se continue o serie dată, să se elimine un obiect care nu se poate înseria (în setul B);

- pe baza reprezentărilor spaţiale şi a operării intuitiv-logice asupra unor caracterisitici date, să se sintetizeze tipurile care redau un ansamblu general (în setul C);

- pe baza capacităţii operative a gândirii se cere subiecţilor să rezolve situaţii concrete date (în setul D);

- străbaterea labirintului care este adaptat specificului jocului de handbal, care solicită calităti ale reprezentărilor spaţiale, capacitate de sinteză, adaptabilitate rapidă la situaţii concrete, atenţie distributivă şi operativitate a gândirii (în setul E);

- se solicită capacitatea de abstractizare şi generalizare, capacitate de organizare a unui material perceput, capacitate integrativă a gândirii (în setul F).

Testul se aplică individual, într-un timp care variază de la un minut (setul A), trei minute (setul B,C,E,), patru minute (setul D), cinci minute (setul F), respectând gradul de dificulate al probelor (vezi ANEXA nr.1).

S-au acordat umătoarele puncte: pentru setul A=8 puncte, pentru setul B,C,D câte 9 puncte, pentru setul E=3 puncte, pentru setul F=21 de puncte, iar calificativele au fost distribuite astfel: de la 2 puncte la 20 puncte = calificativ SLAB; de la 21 puncte la 40 puncte = calificativ BUN; de la 41 puncte la 60 puncte = calificativ F.BUN.

Analiza rezultatelor obţinute

Metodele menţionate ne-au permis stabilirea coeficientului se inteligenţă pentru fiecare component al echipei "Hidrotehnica" Constanţa, evidenţiindu-se diferenţe semnificative de nivel, coeficientul de inteligenţă obţinut variind de la "foarte slab" la "deosebit de bun". Aceste diferenţe le punem în legătură cu capacitatea discriminatorie şi de sinteză, posibilităţile de organizare a marterialului perceptiv, operativitatea gândirii şi capacitatea sa integrativă, adaptabilitatea rapidă şi rezolvarea eficientă a situaţiilor cu care se confruntă.

La nivel global, echipa realizează, în procente, o valoare de 37,5% un coeficient de inteligenţă ridicat, ce corespunde calificativlui "f.bun", în procent de 29,7% nivelul coeficientului de inteligenţă corespunde calificativului "bun", calificativul "normal" este reprezentat de 20,3%, iar calificativul "slab" de 12%. Diferenţiat, pe teste, imeginea rezultatelor se prezintă în ANEXA nr.2, fig.1,2,3 şi 4.

Unul din obiectivele cercetării noastre fiind acela al identificării coeficientului de inteligenţă al fiecărui sportiv şi, mai ales, al modului în care acesta se manifestă în condiţiile concrete ale situaţiei de joc, vom prezenta, în continuare, în mod analitic jucătorii, potrivit punctelor de vedere menţionate.

Nivelul cel mai ridicat de inteligenţă îl caracterizează pe sportivul G.A.: la Testul Raven - 95 centile, calificativ "deosebit de bun", la Testul Eysenck-Q.I. = 135, calificativ "foarte bun", la Testul cuburilor Kohs, procentul cumulat este de 100%, calificativ

"deosebit de bun", la Setul original de inteligenţă - 56 de puncte, calificativ "foarte bun". Jucătorul este folosit pe postul de centru şi pe inter, se remarcă prin calităţile sale fizice, aspect somatic favorizant, este dotat cu o îndemânare deosebită şi forţă remarcabilă, evidenţiate în aruncările la poartă. Stăpâneşte majoritatea procedeelor tehnice de prindere şi pasare a mingiei, de aruncare la poartă; abil în aplicarea procedeelor tehnice necesare angajării pivotului; orientare foarte bună în teren. În joc manifestă capacitatea de a surprinde rapid relaţii spaţiale: dacă coechipierii se află în situaţii favorabile, discriminează tot ceea ce se întâmplă pe teren, proiectându-şi plasamentul dinamic al jucătorilor. Din observaţii putem menţiona modul de declanşare reuşită a fazei a II-a a atacului, când, printr-o pasă bine dirijată spre extrema cea mai bine plasată, descoperă drumul cel mai scurt către finalizare. O altă formă de manifestare a inteligenţei sale în joc este gândirea divergentă, manifestată prin surprinderea unor multiple relaţii ce ar putea fi folosite pentru soluţionarea eficientă a uni moment de joc. O asemenea situaţie o surprindem în superioritatea numerică în atac a echipei, în care, din multitudinea de soluţii pe care le întrevede, o alege pe aceea cu şansele cele mai mari de reuşită, cum ar fi, de pildă, angajarea oportună a extremei stângi apărută, surprinzător, în poziţie centrală în spaţiul creat prin schimbarea ritmică a locurilor celor doi pivoţi (vezi ANEXA nr.3, fig.1). Deosebit de productivă în joc este şi capacitatea sa discriminatorie, realizată pe baza vitezei perceptuale care-i permite surprinderea cu rapiditate şi exactitate a configuraţiei jocului, sesizarea momentului în care poate realiza, neaşteptat, o intercepţie

reuşită.

O notă a inteligenţei cu implicaţii în realizarea eficientă a acţiunilor de joc este comportamentul antischemă. În declanşarea combinaţiei tactice "pivot în centru", jucătorul G.A. aflat pe postul de inter dreapta, înlocuieşte angajarea obişnuită a centrului venit să primească mingea pe lângă blocajul făcut de pivot, cu angajarea pivotului rămas liber în momentul când apărătorul lui direct se eliberează de blocajul făcut de pivot şi intervine la jucătorul care urmează să primească mingea, centru, mod de acţiune mai puţin folosit, dar dovedit deosebit de eficient.

O.A., un alt jucător, a primit la Testul Raven - 95 centile, calificativul "deosebit de bun", la Testul Eysenck-Q.I. = 132, calificativ "foarte bun", la Testul cuburilor Kohs, procentul cumulat este de 96,1%, calificativ "foarte bun", la Setul original de inteligenţă - 46 de puncte, calificativ "foarte bun". Este folosit pe postul de extremă stângă şi, uneori, pe postul de inter. Este suplu şi abil în mişcări, posedă o foarte bună îndemânare specifică care-i facilitează executarea unor procedee tehnice de mare fineţe şi subtilitate; se remarcă printr-o mare viteză de execuţie, cât şi viteză - explozivă de reacţie; are mişcări rapide şi sigure în teren, este dinamic, cu pătrunderi surprinzătoare şi hotărâte. Atributele nivelului ridicat al inteligenţei, determinate cu testele folosite de noi, se concretizează în soluţionarea rapidă a situaţiilor noi: în momentul în care se angajează în aruncarea de pe extremă şi unghiul mic, sesizează pivotul în poziţie favorabilă centrală, gândeşte un mod de a-l pune în valoare pe acesta şi înlocuieşte aruncarea cu o pasă dată pivotului. Conduita sa inteligentă

este, de fapt, o conduită eficientă, pe măsura situaţiei concrete. Modul în care îşi dirijează energia psihică în activitatea sportivă se reflectă în originalitatea în manifestarea conduitei tehnice; pentru sporirea eficacităţii aruncării la poartă şi surprinderea portarului a creat o modalitate originală de finalizare pe contraatac prin procedeul de aruncare din săritură pe la spate; în momentul în care jucătorul se află în atac şi apărătorul său direct practică un marcaj strict, agresiv, el surprinde exact momentul intervenţiei acestuia şi simulează un fault foarte tare (arbitru, de cele mai multe ori în astfel de situaţii, dictează eliminarea adversarului pentru 2 minute). Un alt atribut al inteligenţei sale este capacitatea de reactualizare a unor experienţe pozitive trecute, folosite oportun când acestea se impun ca unică soluţie: depăşirea individuală cu braţul pe deasupra apărătorului - când acesta are o talie mică - este semnificativă în acest sens.

B.S. obţine la Testul Raven - 95 centile, calificativul "deosebit de bun", la Testul Eysenck-Q.I. = 129, calificativ "bun", la Testul cuburilor Kohs, procentul cumulat este de 96,1%, calificativ "foarte bun", la Setul original de inteligenţă - 46 de puncte, calificativ "foarte bun". Este conducătorul de joc al echipei, având capacitatea de angajare eficientă a fiecărui jucător şi de valorificare a întregii sale experienţe sportive. Capacitatea de anticipare este modalitatea fundamentală de manifestare a coeficientului său de inteligenţă în joc, care îi permite să abstractizeze şi să desprindă ceea ce este esenţial în situaţia de joc şi, pe această bază, să prevadă evoluţia ulterioară a acestuia şi să influenţeze intervenţia pertinentă a jucătorilor. Amintim situaţia de superioritate numerică în

atac când intuim ca favorizantă pentru echipă depăşirea unui apărător mai slab, dirijează verbal plasamentul pivoţilor, astfel încât jucătorul mai slab în apărare, al echipei adverse, să rămână fără sprijin din partea coechipierilor preocupaţi de marcarea celor doi pivoţi, pentru a-l lăsa pe atacant în situaţia de "unu la unu". Notele semnificative ale lui B.S. îi permit adoptarea unui comportament original, de tip antischemă care se opune, depăşind prin gradul de eficienţă, schemele cunoscute. Sugestiv din acest punct de vedere considerăm a fi conduita jucătorului pe poziţia de centru în momentul când se declanşează atacul cu pase pe pătrundere succesivă de la extrema dreaptă, iar mingea ajunsă în posesia lui nu o mai pasează interului-stâng angajat în pătrunderea spre poartă pentru a primi mingea, ci o transmite direct extremei stânga aflată în poziţie favorabilă de finalizare se realizează un unghi mare, creat prin deplasarea apărătorului direct lateral dreapta pentru a-l ajuta pe apărătorul care răspunde de interul care în mod normal ar urma să primească migea (vezi ANEXA nr.3 fig.2). Inteligenţa ca instrument de reuşită se măsoară, de fapt, prin conduita eficientă în joc, ilustrată de B.S. prin posibilităţîle rezultate în urma căutării celui mai bun plasament pentru declanşarea depăşirii, conjugat cu aşteptarea şi sesizarea răspunsului apărătorului, conduită care este o obiectivare a capacităţii jucătorului de a judeca rapid situaţia şi a elabora scheme proprii de acţiune.

A.N. obţine la Testul Raven - 50 centile, calificativ "normal", la Testul Eysenck-Q.I. = 121, calificativ "bun", la Testul cuburilor Kohs, procentul cumulat este de 90,3%, calificativ "foarte bun", la Setul original de inteligenţă - 43

de puncte, calificativ "foarte bun". Jucător cu o constituţie foarte robustă, puternic, cu o viteză bună de execuţie, cu un dezvoltat simţ al plasamentului în joc, foarte eficace în aruncările la poartă din plonjon, capabil să arunce la poartă în condiţii de adversitate. Domeniul de manifestare a nivelului ridicat al inteligenţei este acela al originalităţii conduitei tehnice, exprimat prin caracterul neuzual şi variat al procedeelor de aruncare la poartă: aruncare din plonjon pe braţul de aruncare. Capacitatea de a surprinde relaţii spaţiale caracterizează inteligenţa lui A.N. ceea ce îi permite o impresionantă stare de vigilenţă pe teren, receptarea promptă a tuturor intervenţiilor adeversarilor, realizarea unui bun plasament, elaborarea unei strategii personale de demarcaj.

S.A. obţine la Testul Raven - 25 centile, calificativul "slab", la Testul Eysenck-Q.I. = 106, calificativ "slab", la Testul cuburilor Kohs, procentul cumulat este de 86,5%, calificativ "normal bun", la Setul original de inteligenţă - 17 de puncte, calificativ "slab". Este folosit pe postul de extremă-dreaptă şi, uneori, pe inter-dreapta. Este bine dezvoltat sub aspect somatic, mai puţin mobil şi îndemânatic, reacţionează uneori lent, tardiv în situaţiile de joc. Are un comportament rigid, inflexibil, schematic, fără posibilitatea de adaptare rapidă la situaţiile neaşteptate ale jocului. În desfăşurarea jocului, dacă unul din coechipieri încearcă o acţiune cu scopul de a-i crea poziţie de şut, reacţionează tardiv, lăsându-i adversarului posibilitatea de intervenţie. Direcţia gândirii sale se orientează convergent, fără a manifesta capacitate de a surprinde variatele situaţii în ceea ce au ele caracterisitic şi, pe mărura acestora, să găsească rapid soluţii; au fost

repetate momente în care mingea transmisă de el a fost interceptată de adversar. Datorită incapacităţii de a judeca cu discernământ fiecare situaţie, conduita sa devine ineficientă prin numărul mare de ratări: se angajează în aruncarea la poartă chiar dacă unghiul este nefavorabil sau poziţia de aruncare dezavantajoasă; în momente de superioritate numerică aruncă neinspirat, fără forţă şi precizie, surprinzându-şi coechipierii. Lipsit de capacitatea de a-şi dirija energia psihică pentru obţinerea unor reacţii adecvate, surprinde prin numărul crescut de greşeli de tehnică dublu dribling, paşi etc.), greşeli de joc semicerc, pătrundere forţată).

U.R. a obţinut la Testul Raven - 10 centile, calificativul "f.slab", la Testul Eysenck-Q.I. = 114, calificativul "normal", la Testul cuburilor Kohs, procentul cumulat este de 84,6%, calificativ "normal bun", la Setul original de probe de inteligenţă obţine 27 de puncte, calificativul "bun". Este un jucător folosit pe postul de inter stânga. Are aspect robust, cu o forţă deosebită, manifestată în aruncările la poartă, posesor al unei tehnici corecte şi al unei îndemânări bune. În joc este surprins în situaţiile inedite, manifestând incapacitatea de a elabora soluţii rapide, neputând renunţa la schemele vechi de comportament sportiv: în situaţia în care pivotul este demarcat, el preferă să arunce la poartă, deşi soluţia cea mai bună ar fi angajarea acestuia. Reflectarea nivelului inferior de inteligenţă este lipsa capacităţii de anticipare a evoluţiei jocului şi a comportamentului sportivilor, ceea ce îl determină să procedeze neadecvat, dominat fiind de ideea finalizării. Un asemenea comportament, îndeosebi în situaţia de competiţie face să fie mai puţin folosit,

antrenorul preferând forţei sale fizice, rafinamentul conduitei inteligente al altui sportiv.

M.V. la Testul Raven a obţinut - 10 centile, calificativul "f.slab", la Testul Eysenck-Q.I. = 123, calificativul "bun", la Testul cuburilor Kohs, procentul cumulat este de 88,4%, calificativ "normal bun", la Setul original de probe de inteligenţă obţine 36 de puncte, calificativul "bun". Nivelul de inteligenţă ce-l caracterizează îi limitează viteza perceptuală şi posibilitatea de a discrimina situaţile ce reclamă o conduită specifică, fapt ce ar putea fi motivat, pe de altă parte, şi prin lipsa experienţei de joc. Sportivul este dotat cu calităţi fizice remarcabile (detentă şi îndemânare) care considerăm că ar putea fi conduse cu atenţie de antrenor pentru a se putea obţine comportamentul aşteptat.

Situaţii semnificative de joc care implică şi solicită participarea inteligenţei.

Specific jocului de handbal este manevrarea mingiei cu precizie şi rapiditate, rezolvarea promptă a situaţiilor neprevăzute, din poziţii mereu diferite şi forme de deplasare variate. Comportamentul inteligent dispune de acel coeficient de calitate care determină, în manifestarea sportivă, în afară de integrarea deprinderilor tehnice şi tactice, să se folosească de varietatea însuşirilor psihice, primul loc ocupând, desigur, inteligenţa, cea care face ca acest comportament să fie permanent raţional şi deosebit de eficient. Inteligenţa sportivului permite acestuia o adaptare la situaţiile de pe teren, utilizând pentru aceasta, toate mijloacele care-i stau la îndemână: plasamentul lui,

viteza de circulaţie a mingiei, sensul de deplasare a jucătorilor în teren, valoarea relaţiilor între coechipieri şi dirijarea propriilor capacităţi fizice şi psihice către finalitatea aşteptată.

Analiza pe care am realizat-o ca urmare a studierii comportamentului jucătorilor de handbal ai echipei "Hidrotehnica" Constanţa, ne permite să facem aprecieri sintetice asupra unei multitudini de situaţii ce au fost rezolvate prin implicarea inteligenţei sau situaţii în care conduita individuală a sportivului - tehnică sau tactică - demonstra un Q.I. ridicat.

Apreciem că situaţia în care echipa se află în faza a IV-a a atacului - atacul în sistem - ne oferă prilejuri multiple de evidenţiere a conduitei inteligente. Încă în atacul poziţional jucătorul inteligent îşi organizează câmpul perceptiv pentru a stabili relaţiile necesare între jucători - relaţii de forţă, statură, plasament - relaţii ce vor fi implicate în elaborarea conduitei optimale în joc.

Considerând inteligenţa ca sistem de operaţii, în asemenea momente se manifestă comprehensiunea, adică înţelegerea, orientarea sportivului în circumstanţele concrete în care se află. Pe bază de înţelegere, conducătorul de joc îşi elaborează strategia de acţionare ulterioară. Conducătorul de joc inteligent ajunge rapid la stabilirea acestei strategii şi îşi obiectualizează această capacitate prin dirijarea verbală a coechipierilor.

În faza propriu-zisă a atacului în sistem procedează la utilizarea maximală a experienţei stocate sub formă de cunoştinţe şi de deprinderi sau la crearea de noi modalităţi de reacţie impuse de situaţii noi, neaşteptate din teren. O astfel de manifestare, saturată de Q.I. ridicat este aceea în

care centrul, pornit la încrucişarea simplă spre interul stâng, în momentul în care este pe punctul de a-i transmite mingea, în loc să i-o paseze, angajează, surprinzător pivotul demarcat, printr-o pasă de mare efect, printre picioare (vezi ANEXA NR.3, fig.3).

Într-o altă situaţie, jucătorul inteligent, pe baza vitezei sale perceptuale, surprinde cu uşurinţa şi exactitate configuraţia jocului, a relaţiilor funcţionale dintre sportivi, creându-se, pe această bază, reprezentări cinetice, mobile, exprimate pe plan ideativ sub forma fazelor succesive, în virtutea cărora acţionează. Remarcabilă este conduita conducătorului de joc care se foloseşte iteligent de pătrunderile fără mingie ale unor coechipieri pentru a-i pune în valoare pe alţii.

Viteza perceptuală conjugată cu acuitatea binoculară - care se referă la capacitatea sportivului de a distinge simultan două situaţii diferite aflate la distanţe diferite - permite jucătorului inteligent să adopte o conduită spontană dar deosebit de eficientă; în această manieră acţionează extrema-stângă, în momentul când echipa se află în atac şi mingea circulă în atac poziţional, care printr-o pasă peste semicerc reuşeşte să schimbe jocul pe partea opusă, la extrema-dreaptă pe care o pune, astfel, în valoare într-un mod foarte simplu şi eficace.

Percepţia rapidă a configuraţiei terenului permite, pe bază de analiză şi comparaţie, stabilirea unor relaţii spaţiale în care integrarea conduitei sportive să se facă adaptativ. O astfel de conduită este aceea în care extrema-stângă pusă în poziţia de aruncare de pe extremă, îşi schimbă comportamentul în momentul în care identifică pivotul liber în poziţie centrală, deci cu posibilităţi mai

mari de a marca, pasându-i mingea.

Nu poate fi conceput un comportament inteligent în afara eficienţei acţiunii, actul motric realizat de sportiv urmărind un scop conştient bine fixat: posesia mingii, crearea raportului supranumeric, angajarea pivotului şi marcarea golului. Un mijloc eficient de realizare a scopului propus este reprezentat de acţiunea de depăşire individuală. O altă acţiune eficientă este apariţia surprinzătoare a unui jucător de pe semicerc în spaţiul creat de blocajul făcut de pivot.

Nota cea mai ridicată a inteligenţei este conferită de gândirea divergentă care oferă sportivului posibilitatea de a investiga în direcţii diferite, multiple şi variate, precum şi a abandona, în acelaşi timp, căi ce se dovedesc sterile şi ineficiente şi de a adopta conduite mult mai productive. Noi am surprins o astfel de situaţie în care interul-stâng, lansat spre poartă în aruncare de la 9m şi atacat de doi adversari îşi modifică intenţia iniţială înlocuind-o cu angajarea pivotului rămas liber la semicerc.

Constrâns de caracteristicile fazei I-a a atacului - contraatactul - pe o durată de 2-4 secunde, portarul inteligent se adaptează rapid la situaţia creată pe teren, restructurând "din mers" cursul gândirii sale şi efectuând cele mai neaşteptate răspunsuri la cerinţele jocului. este situaţia portarului care, după ce a apărat mingea culege rapid informaţii din teren, sesizează poziţia extremelor, a portarului advers şi a apărătorilor şi, în funcţie de aceste variabile, lansează sau nu contraatacul.

Spectaculoasă şi eficientă este şi intercepţia reuşită de jucătorul care îşi derulează operaţiile de gândire simultan şi, mai ales, înaintea adversarului. Pentru

asigurarea reuşitei acesteia se impune adăugarea unei remarcabile viteze de reacţie şi de execuţie.

Inteligenţa sportivă conlucrează şi este implicată în inteligenţa generală, fapt demonstrat în calitatea acţiunilor ale căror rezultate se înscriu la cote superioare, indiferent de obstacolele care se interpun în realizarea scopului. Am surprins, în observaţiile noastre, o astfel de situaţie, în momentul fazei a II-a a atacului când mingea ajunsă la intermediar şi ar urma să o paseze la vârful de contraatac, acesta, anticipând intenţia portarului advers de a ieşi la intercepţie, dirijează mingea direct în poarta goală.

La nivelul conduitei sportive inteligenţa se obiectualizează în abilitatea controlului fiecărei mişcări, rapiditatea execuţiei, coordonarea subtilă a mişcării, precizia execuţiei, cu alte cuvinte, în capacitatea de control voluntar asupra sistemului muscularo-articular angajat în efectuarea unui act motric. Astfel putem constata că acelaşi procedeu tehnic poate purta sau nu încărcătură inteligentă, potrivit eficienţei sale; acelaşi procedeu tehnic poate avea un surplus calitativ - greu comensurabil, dar evident prin originalitatea sau spectaculozitatea aplicării lui. În cazul actelor motrice inteligente nota personală este dominantă, ceea ce face greu imitabil procedeul respectiv. În acest sens, la echipa studiată, este originală şi eficientă aruncarea din săritură pe la spate, efectuată pe contraatac, aruncarea din plonjon pe braţul de aruncare, simulările de fault sau obţinerea prin mijloace "subtile" a unor aruncări de la 7 m.

Finalitatea jocului este o rezultantă a gradului de angajare a echipei în atac şi a strategiei şi oportunităţii apărării. Conduitei inteligente în apărare îi este străină duritatea şi acţiunile nejustificate, având ca atribute proprii

elaborarea, pe bază de analiză şi sinteză, capacitate de abstractizare şi generalizare, a unui plan tactic în care să primeze anticiparea acţiunilor adversarilor şi ale coechipierilor, preocuparea pentru găsirea celui mai bun plasament, iniţierea şi efectuarea unor acţiuni utile şi în concordanţă cu faza de joc, reacţii rapide şi concordante cu manifestarea adversarului.

Corelaţie între nivelul de inteligenţă şi eficienţa în joc

În scopul verificării ipotezei noastre - dacă nivelul de inteligenţă corelează pozitiv şi strâns cu nivelul performanţei, independent de calităţile motrice şi aspectul somatic al sportivului - am calculat coeficientul de corelaţie între rezultatele obţinute la fiecare test aplicat şi eficienţă în aruncările la poartă a fiecărui jucător înregistrată pe parcursul a 10 meciuri, folosind formula Spearman, întrucât numărul cazurilor studiate este mic de asemenea nu am inclus în calculul corelaţiei tot lotul studiat, deoarece nu au participat toţi la jocul de competiţie.

Au reeşit, din calcul, următoarele valori ale coeficientului de corelaţie: pentru Testul Raven corelaţia cu performanţa este de 0,9, pentru Testul Eysenck coeficientul este 0,72, pentru Testul cuburilor Kohs este 0,81 şi pentru Setul original de probe de inteligenţă corelaţia este de 0,68.

Valorile obţinute sunt pozitiv ridicate, ceea ce subliniază caracterul adecvat al testelor alese, ca şi aceea a posibilitătii de măsurare a inteligenţei sportive prin mijloace clasice dar accesibile, relevantă pentru

cunoaşterea diferenţiată a jucătorilor.

Note caracteristice ale inteligenţei sportive şi raportul acesteia cu inteligenţa generală

Ideea centrală a cercetării noastre a fost aceea a existenţei şi a determinării unui tp specific de inteligenţă care este solicitată şi se manifestă în activitatea sportivă, inteligenţă pe care o vom numi inteligenţă sportivă, care permite individului adaptarea la varietatea situaţiilor motrice, prin utilizarea adecvată a condiţiilor interne ale persoanei. Desigur, fiecare ramură de sport solicită în mod particular inteligenţa sportivă, aceasta modelându-se potrivit solicitărilor impuse. Se dezvăluie astfel, una din notele esenţiale ale inteligenţei sportive, anume capacitatea de adaptare situaţională, dezvoltată până la capacitatea de integrare, conduită puternic conştientizată care permite realizarea ţelurilor urmărite de sportivi.

Ne permitem să încercăm a da o definiţie operativă (de lucru) inteligenţei sportive, aşa cum am putut generaliza o serie de trăsături specifice din analiza ce am întreprins-o.

Inteligenţa sportivă este o aptitudine complexă personalităţii dezvoltată prin antrenament şi experienţă proprie, constând dintr-o structurare şi dirijare eficientă a percepţiilor şi reprezentărilor spaţiale, o valorificare originală a experienţei motrice, a înţelegerii funcţionale a unor relaţii între obiecte şi evenimente, cu posibilitatea transferului în plan comportamental (vezi ANEXA NR.4)

Notele definitorii ale inteligenţei sportive reprezintă forme "cristalizate" de inteligenţă, dezvoltare în condiţiile activităţii motrice, desigur pe fondul predispoziţiilor ereditare; aceste predispoziţii restructurate, în condiţiile antrenamentului, au la acest nivel de dezvoltare ontogenetică, şansele cele mai mari de manifestare.

Viteza perceptuală subliniază capacitatea sportivului de a surprinde rapid, cu uşurinţă şi exactitate configuraţiile complexe, dimensiunile, distanţele, relaţiile funcţionale între sportivi sau între sportivi şi obiectul de joc. O asemenea capacitate favorizează operaţii analitice, discriminatorii de mare fineţe care, în mod frecvent, scapă omului obişnuit; practic, sportivul inteligent dezmembrează situaţia în care se află într-un interval de timp deosebit de limitat.

Relaţiile spaţiale. Sportivulul se raportează permanent la un spaţiu determinat pe care trebuie să-l cucerească, cu care se confruntă. Se impune, deci, acea capacitate deosebită de reprezentare a multiplelor elemente spaţiale într-o formă dinamică, funcţională. În plan mental sportivul realizează o conjugare a raporturilor spaţiale cu cele temporale, deoarece orice acţiune motrică, înainte de a fi executată trebuie să şi-o proiecteze pe plan mantal, să o încadreze într-un spaţiu şi timp determinat.

Capacitatea de reactualizare oportună a experienţei motrice. Orice sportiv aflat în activitatea de performanţă este deţinătorul unei experienţe motrice, de multe ori dusă până la o adevărată măestrie. Dar într-o

situaţie sportivă dată se poate impune reactualizarea acelor eleemente ale experienţei trecute care sunt cele mai eficiente şi care garantează reuşita acţiunii. Această capacitate este în funcţie de valoarea energiei psihice de care dispune sportivul şi de modul în care ştie să-şi dirijeze această energie.

Soluţionării rapide în situaţii noi. Potrivit concepţiei multor teoreticieni conduita inteligentă se măsoară prin capacitatea de a elabora o varietate de răspunsuri la varietatea situaţiilor cu care individul este confruntat. Este cunoscut faptul că, dintre activităţile umane, activitatea sportivă, poate, este cea care poartă în sine ineditul, surpriza la tot pasul. Pentru ca sportivul să poată avea un comportament eficient trebuie să aibă acea remarcabilă capacitate de a găsi rapid soluţii pentru orice nouă confruntare.

Originalitate în manifestarea deprinderilor motrice. Dintre sportivii care au aproximativ acelaşi bagaj motric, cei dotaţi cu inteligenţă se deosebesc prin capacitatea de a-şi elabora scheme sub forma unor procedee de acţiune "bine gândite" care au ca rezultantă o precizie şi un control riguros asupra fiecărei mişcări, rapiditate în acţiune, încadrarea în sistem a unor mişcări evidenţiată printr-o îndemânare remarcabilă, combinaţii originale de procedee, creşterea gradului de complexitate al mişcării. Caracteristica cea mai generală care reiese este aceea a originalităţii (nota personală), rapiditate şi precizie.

Comportament antischemă. Decurgând din necesitatea permanentei adaptări la situaţii noi, conduita inteligentă a sportivului este aceea care îi permite renunţarea sau depăşirea schemelor de acţiune bine fixate şi adaptarea echilibrată şi raţională printr-o formă nouă dar foarte avantajoasă în circumstanţele impuse de situaţia concretă. Sportivul inteligent este capabil să elaboreze o multitudine de asemenea forme noi de conduită care îi asigură reuşita în acţiune.

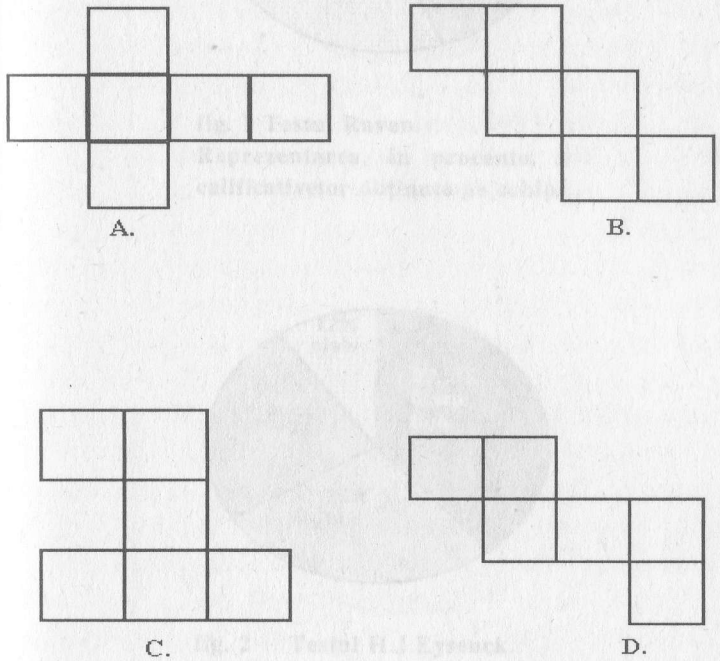
Capacitatea de anticipare, de proiectare. Se spune despre inteligenţă că reprezintă o întreagă gamă de însuşiri ale "materiei care gândeşte". Se subliniază unul dintre atributele cele mai specifice ale inteligenţei generale, din care, inteligenţa sportivă este impregnată, acela de a reflecta realitatea înconjurătoare prin selectarea, reţinerea şi abstractizarea esenţialului şi prevederea, proiectarea, anticiparea a ceea ce urmează să se întâmple. I se cere sportivului ca procesele sale cognitive să depăşească, de multe ori, deci să anticipeze, pe cele ale adversarului sau, anticipând, să-şi poată dirija comportmentul în perfect acord cu ceea ce urmează să se întâmple.

Gândire divergentă. Este atributul suprem al inteligenţei generale pe care îl găsim implicat şi în inteligenţa sportivă, el fiind acela care permite orientarea întregii activităţi conştiente simultan în variate direcţii pentru a surprinde o multitudine de informaţii necesare înţelegerii şi elaborării strategiei de acţionare. Gândirea divergentă, prin caracteristicile sale fluiditate şi

originalitate, permite elaborarea unor răspunsuri cu totul deosebite de ceea ce este frecvent, răspunsuri oportune şi fecunde care reflectă forţa psihică a inidividului, garanţia unui comportament eficient. Un asemenea comportament evită tatonările, căile sterile sau bătătorite.

Inteligenţa sportivă este o formă particulară de manifestare a inteligenţei generale, este o formă de cristalizare a acesteia, dezvoltată prin antrenament şi în cursul experienţei. Rezultă că inteligenţa sportivă, ca şi inteligenţa generală, se poate dezvolta, înregistrând transformări calitative, fiind supusă unei modelări, în funcţie de gradul de solicitare al acesteia. Nivelul inteligenţei sportive este, desigur, în funcţie de nivelul inteligenţei generale, aceasta din urmă determinând focalizarea energiei psihice către domeniul specific al sportului. Inteligenţa sportivă, prin caracterul său particular, faţă de inteligenţa generală are o notă de specificitate prin aceea că ea se obiectualizează prin conduita motrică.

Din figurile alăturate indicaţi-o pe aceea din care nu se poate forma un cub.



Decupaj, set original de probe de inteligenţă

ANEXA NR. 2

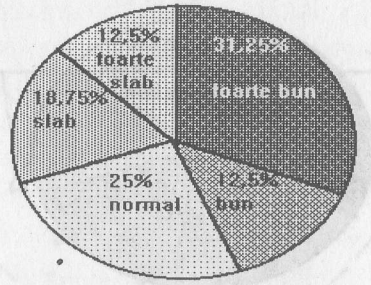


fig. 1 Testul Raven.
Reprezentarea, în procente, a calificativelor obţinute pe echipă

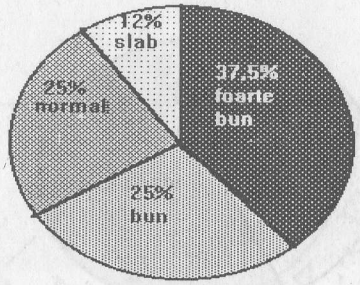


fig. 2 Testul H.J.Eysenck.
Reprezentarea, în procente, a calificativelor obţinute pe echipă

ANEXA NR. 2'

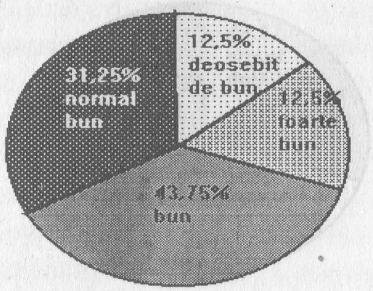


fig. 3 Proba cuburilor Kohs. Reprezentarea, în procente, a calificativelor obţinute pe echipă

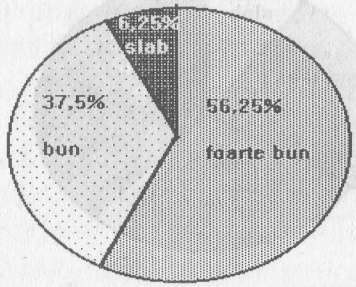


fig. 4 Set original de probe de inteligenţă. Reprezentarea, în procente a calificativelor obţinute pe echipă

ANEXA NR. 3

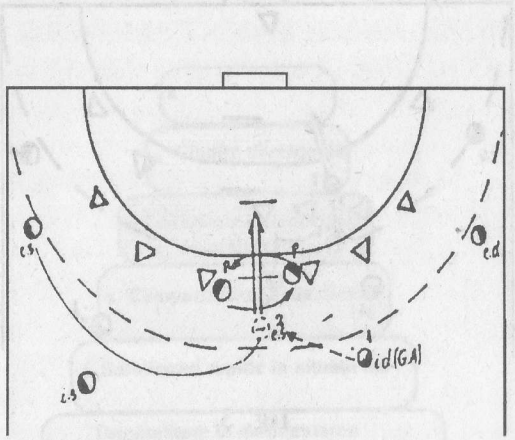


fig. 1

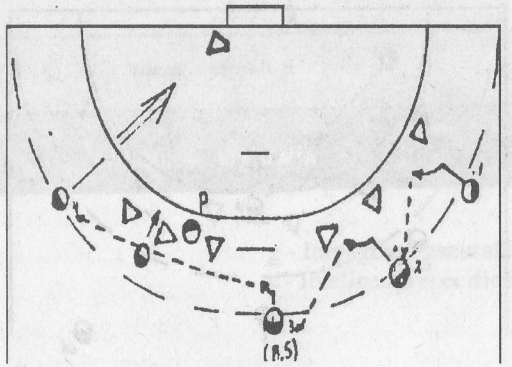


fig. 2

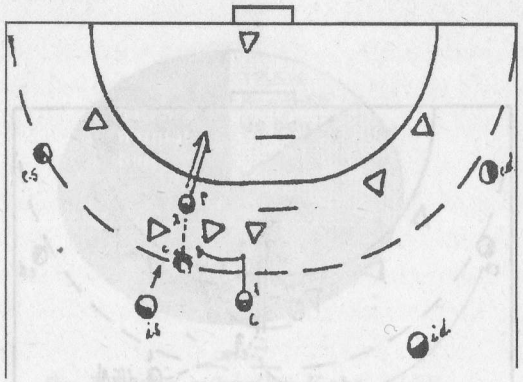


fig. 3

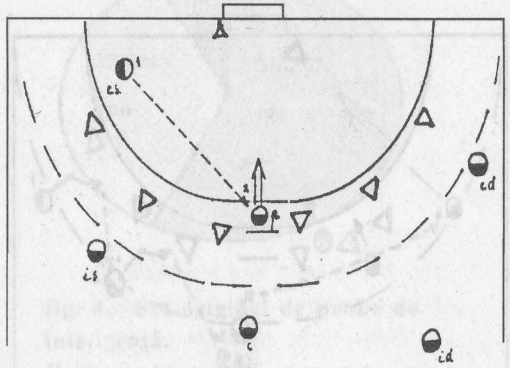
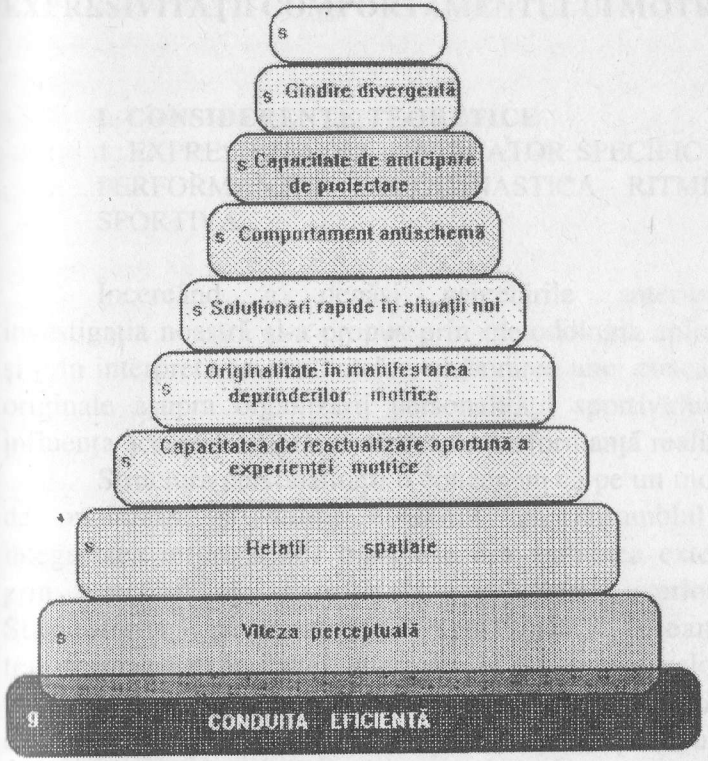


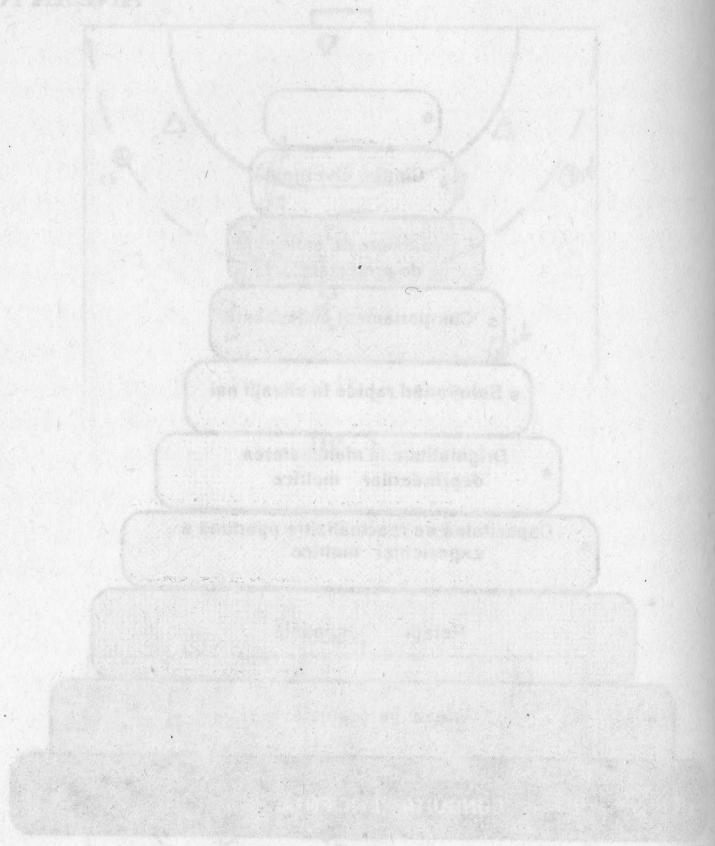
fig. 4

ANEXA NR.4



g - Inteligenţă generală
s - Inteligenţă specifică (sportivă)

Notele caracteristice ale inteligenţei sportive şi raportul acesteia cu inteligenţa generală



CORELAŢIA FACTORILOR DE PERSONALITATE CU NIVELUL EXECUŢIEI TEHNICE ŞI REZONANŢA ACESTORA ASUPRA EXPRESIVITĂŢII COMPORTAMENTULUI MOTRIC

I. CONSIDERENTE TEORETICE

1. EXPRESIVITATEA - INDICATOR SPECIFIC AL PERFORMANŢEI ÎN GIMNASTICA RITMICĂ SPORTIVĂ

Încercând a depăşi cercetările anterioare, investigaţia noastră şi-a propus prin metodologia aplicată şi prin interpretarea rezultatelor, elaborarea unei concepţii originale asupra organizării personalităţii sportivului şi influenţa acesteia asupra nivelului de preformanţă realizat.

Structura personalităţii o concepem ca pe un model de organizare şi ordine construit din ansamblul şi integritatea informaţiilor transpuse din realitatea externă prin procesul de recepţie şi prelucrare interioară. Structurarea personalităţii sportivului înseamnă transformarea experienţei anterioare în scheme cu valoare generală şi restructurarea acesteia în modalităţi proprii de expresie. Formula individuală adoptată situează sportivul pe nivele variate de eficienţă. Cu cât se află pe o treaptă superioară cu atât mai mult i se poate atribui o notă de autonomie, de libertate, de expresivitate, care determină sportivul să se exteriorizeze într-o manieră care îi este proprie, care-i poate reprezenta un adevărat stil de comportament, prin care comunică modalitatea în care a receptat şi interiorizat sarcina motrică şi conţinutul mesajului muzical.

Factorii de personalitate implicaţi acţionează dinamizând în sens direcţional comportamentul, conferindu-i acestuia randament crescut, vivacitate în acţiune, impresionabilitate, adaptabilitate emoţională promptă şi adecvată. Efectele adaptative ale unui asemenea comportament se datorează tehnicilor de control şi reglare, de mobiloizare oportună a capacităţilor motrice într-o unitate în care dimensiunea afectivă ocupă un loc central. Marea încărcătură emoţională focalizată, distribuită şi consumată în funcţie de structura sistemului de personalitate al sportivei o face capabilă de comunicare eficientă prin intermediul tehnicilor corporale, ajunse la un înalt nivel de execuţie.

Dimensiunea afectivităţii îşi pune amprenta asupra ansamblului manifestărilor personalităţii, constituindu-se într-un adevărat factor de productivitate care contribuie la susţinerea energetico-stimulatorie a oricăror obiectualizări în plan motric pînă la cele elaborate, de tip creativ.

Din cel mai general punct de vedere, expresivitatea individuală este calitatea de a avea o expresie. Dicţionarul enciclopedic al limbii române face o prezentare explicativă, a expresivităţii, afirmând că este "calitatea de a fi expresiv". Urmând indicaţiile şi trimiterile dicţionarului cuvântul "expresiv" este un adjectiv, despre cuvinte, gesturi, etc., care exprimă plastic, sugestiv, elocvent, gândirea, sentimentele".

Din punct de vedere psihologic expresivitatea este apreciată în Dicţionarul de psihologie drept "calitatea unui proces psihic sau a personalităţii, de a-şi modela structura şi conţinutul în chip relevant în comportament; comunicare dintr-un sistem în altul cu efecte de accentuare ce

reliefează şi impune mesajul; proiecţie în comportament şi mai ales în stilul acestuia, a dinamicii interne a personalităţii. Deci stil personal de comportament".

Această calitate se referă la aceea proprietate biotipică ce se sprijină pe un înalt grad de plasticitate şi de armonie a mijloacelor de expresie. În mare măsură această expresie este naturală, dar ea include, fără îndoială, trăsături dobândite ţinând de obişnuinţe de dexterităţi şi chiar de autocontrol.

În sensul ei special, expresivitatea apare în gimnastica ritmică sportivă, ca o însuşire spirituală complexă a gimnastei însumând capacitatea acesteia de a se adapta la situaţii noi, de a-şi proiecta pe plan mental şi de a exprima sugestiv, elocvent, prin mişcări de înaltă tehnicitate şi fineţe, printr-un limbaj mimic adecvat, trăirile, emoţiile, sentimentele, generate de mesajul muzical.

Capacitatea de expresie, în ultimă instanţă, reprezintă gradul înalt al comunicativităţii comportamentului expresiv, comportament manifestat în funcţie de caracterul muzicii: vesel, vioi, trist, melancolic, etc.

În domeniul gimnasticii ritmice sportive, specialiştii practicieni dispun de reduse materiale în plan teoretic care să releve conţinutul şi sensul exact al expresivităţii.

Putem remarca mai multe orientări care încă nu satisfac pe deplin, nereprezentând un fundament deplin care să permită realizarea acestei ultime trepte a pregătirii sportive pe care o apreciem sinonimă perfecţiunii.

Trebuie să precizăm că numai pe fondul unei pregătiri tehnice desăvârşite din toate punctele de vedere,

putem acţiona cu instrumente de finețe, de vibrație interioară, de modelare a mişcărilor care prin însăşi perfecţiunea tehnicii lor, sînt expresive.

Remarcăm astfel, situaţii de orientarea spre dezvoltarea tehnicii corporale şi de mînuire a obiectelor portative neglijîndu-se însă aspectul dezvoltării şi perfecţionării expresivităţii. În acest caz, execuţia impecabilă a gimnastei nu transmite nimic, este neînsufleţită, ştearsă, fără o notă personală.

În cazul în care s-a acordat atenţie expresivităţii în mică măsură, şi s-a neglijat aspectul tehnicii, execuţia gimnastei este slabă, tinzând spre o notă de penibil.

Sunt cazuri când se acordă atenţie deosebită tehnicii corporale şi expresivităţii; în general înţelegându-se prin expresivitate, afişarea unui zâmbet în cazul părţilor muzicale rapide, sau a unei încruntări în partea lentă a exerciţiului, iar mişcarea nu este finalizată, trecându-se repede dintr-un element în altul. Nu suntem satisfăcuţi nici în acest caz.

Sunt orientări, ce vizează dezvoltarea şi perfecţionarea acestor două aspecte, tehnica şi expresivitatea, dar în cazuri particulare sportiva ori nu are o bună pregătire psihologică de concurs pentru a-şi putea exterioriza trăirile afective, emoţiile sale nu sunt dirijate pentru a transmite vibraţie fiecărei fibre a corpului său, ori este dezavantajată din punct de vedere somatic, tentativa sa de trăire emoţională nefiind convingătoare.

O altă cauză a slabei preocupări privitoare la expresivitate este aceea că antrenoarea nu cunoaşte timpul, momentul din pregătire al sportivei, vârsta la care trebuie să acţioneze cel mai eficient.

De asemeni necunoaşterea mijloacelor concrete prin care se poate dezvolta şi perfecţiona expresivitatea, constituie o principală cauză.

2. COMPONENTA SOMATICĂ ŞI MOTRICĂ A EXPRESIVITĂŢII

Calităţile somatice, reprezintă în gimnastica ritmică sportivă criterii de selecţie a sportivelor. Dimensiunile longitudinale ale segmentelor corpului şi a corpului în întregime trebuie să fie în deplină armonie, capul şi trunchiul să aibă o poziţie normală, firească, membrele superioare şi inferioare lungi, cu articulaţii mici, toate acestea au capacitatea de a conferi mişcării corporale un aspect suplu, curgător, estetic, expresiv, deosebit de apreciat la impresia generală. Coroborată cu o greutate corporală şi o talie încadrată în limite optime se conferă expresivitate "formei" posturale a gimnastei.

Calităţile motrice

Viteză sub toate aspectele ei: viteză de execuţie, de repetiţie, viteză de reacţie concepută drept "calitate fizică care exprimă iuţeala (rapiditatea) cu care se efectuează acţiunile motrice în structurile şi combinările cele mai diverse". Fiind o calitate greu perfectibilă şi deosebit de necesară, se impune exigenţă sporită în selecţie şi în educarea pe cât posibil a acestei calităţi fizice.

Capacitatea de interpretare, de transpunere în mişcare a sentimentelor sugenerate de bucata muzicală (vioaie, rapidă, energică) este realizată cu ajutorul capacităţii de adaptare la ritm, prin execuţia în mod rapid a elementelor, în combinaţii diverse, de dificultate sporită,

însoţite de mînuirea în viteză a obiectelor portative.

Forţa se exprimă sub aspectul forţei de susţinere a segmentelor corpului, de învingere a propriei greutăţi în multe mişcări, precum şi de susţinerea obiectelor portative. Este o calitate perfectibilă, ce se manifestă în combinaţie cu viteza şi rezistenţa.

Referindu-se strict la expresivitate, ne interesează în cazul forţei, capacitatea de încordare şi relaxare a grupelor musculare. Pentru realizarea plasticităţii mişcărilor, este necesară participarea în mişcare a întregului corp, dar nu o participare rigidă în care încordările musculare să existe simultan în toţi muşchii corpului. Gimnasta trebuie să-şi coordoneze mişcările, să ştie a elimina încordările musculare inutile, să poată alterna relaxarea anumitor segmente corporale cu încordarea celor angajate în elementul tehnic.

Mobilitatea articulară şi elasticitatea musculară, constituie baza însuşirii rapide, trainice a tehnicii corporale şi oferă posibilitatea unor mişcări suple, de mare amplitudine, ce pot sublinia caracterul mesajului muzical. Ambele calităţi motrice sînt dependente de fondul predispoziţional al sportivei, perfectibile prin antrenament, ele fiind implicate atât în corectitudinea execuţiei cât şi prin expresivitatea comportamentului.

Îndemânarea este o calitate motrică complexă, rezultat al sintezei aptitudinilor motrice viteză, mobilitate, forţă, solicitată în toate probele specifice gimnasticii ritmice sportive, ea fiind expresia măestriei execuţiei.

3. FACTORI PSIHOMOTRICI ŞI DE PRESONALITATE AI EXPRESIVITĂŢII

Expresivitatea ca modalitate de obiectivare a trăirii afective în raport cu conţinutul mesajului muzical şi componentele elementelor tehnice, solicită angajarea într-o manieră sistemică a personalităţii sportivei, componenta psihomotrică şi factorii de personalitate fiind relvanţi din acest punct de vedere.

Printre componenetele psihomotricităţii, o contribuţie prioritară o au:

Senzaţiile kinestezice - permit gimnastei un autocontrol asupra poziţiei corpului aflat în mişcare, asupra poziţiei segmentelor faţă de corp avantajând-o în dirijarea conştientă a mişcărilor. Gimnasta îşi poate controla ţinuta segmentară, gradul de extindere al articulaţiilor, ridicarea şi susţinerea segmentelor la diferite grade, finalizând mişcările în diferite planuri, fără a fi nevoie de control vizual.

Reprezentările spaţiale - duc la realizarea unor desene compoziţionale de mare varietate şi unei note personale a execuţiei, în spaţiul limitat de lucru (12 x 12 m) corespunzînd cerinţelor codului de punctaj. Reprezentările spaţiale sunt implicate în elaborarea ideomotricităţii, a imaginii pe care sportiva şi-o proiectează în legătură cu modul de finalizare a sarcinii motrice, de ajustare a acesteia pe schema corporală, precum şi în constituirea comenzilor către efectori, ca urmare a angajării obiectelor portative la distanţe, înălţimi sau planuri variate.

Capacitatea de coordonare şi disociere manuală - calitate psihomotrică importantă pentru gimnastica ritmică sportivă ale cărei mişcări se caracterizează printr-o

complexitate deosebită, sportivele fiind capabile să realizeze mişcări similare, alternative, simetrice sau asimetrice, în diferite planuri, în planuri combinate, cu sau fără obiecte portative. Pentru realizarea expresivităţii este necesară o coordonare de mare fineţe în cadrul elementelor tehnice de mare dificultate. Capacitatea de coordonare este corelată pozitiv cu capacitatea de stăpânire de sine, susţinută de un echilibru emoţional şi de o tensiune afectivă pozitivă.

Adaptarea la ritm impus - Ritmul în muzică este definit ca fiind o structură organizată a timpului cu două aspecte: periodicitatea şi accentuaţia. Măsura este element de bază pentru realizarea ritmului în combinaţiile de mişcări. Sportivele trebuie să fie capabile să se adapteze la ritm impus, la variaţii de ritm, exprimându-se prin mişcări adecavate, repezi, vioaie, energice sau lente, moi, ample, astfel încât să reflecte unitatea perfectă a muzicii şi mişcării.

Dintre trăsăturile de personalitate cu rezonanţă asupra expresivităţii comportamentului motric, avem în vedere:

Tipul temperamental. Ca latură dinamico-energetică a personalităţii, tipul temperamental determină o modalitate specifică de receptare a influenţelor externe şi de exteriorizare a trăirilor afective. Gimnastica ritmică, prin specificul său, presupune deschidere şi capacitate de vibrare la ceea ce este sensibil şi impresionabil, presupune un mod convingător şi original de comunicare a unei trăiri autentice. Lucrul acesta este posibil de realizat în cazul unui temperament sangvin, sau a unui temperament în care trăsăturile sangvinice se îmbină cu cele colerice.

Capacitatea de transpunere (Empatie). Empatia presupune capacitatea de transpunere intelectuală şi afectivă în conformitate cu circumstanţele sugerate de compoziţie şi mesajul muzical. Mişcarea specifică gimnasticii ritmice sportive impune capacitatea empatetică la un nivel deosebit de ridicat pentru ca sportiva să fie convingătoare şi să emoţioneze cu fiecare segment al corpului.

Echilibru emotiv. Dintre ramurile de sport gimnastica ritmică sportivă are implicaţiile cele mai profunde în sfera afectivă, presupunând o impresionabilitate remarcabilă, creşterea tensiunii afective în condiţiile receptării muzicii, capacitate de exteriorizare rafinată, autentică, discretă, fără stridenţă. Aceasta se poate realiza în condiţiile dirijării echilibrate a trăirilor emoţionale, prin punerea în acord a mişcarii cu mesajul artistic.

Tendinţe psihoneurotice. Dintre cele 8 tentinţe evidenţiate de testul Woodworth- Mathews, existenţa unei uşoare tendinţe spre hiperemotivitate ni se pare oportună, deoarece aceasta subliniază o accentuată excitare afectivă, o vibrare la solicitările emoţionale, chiar la cele minime.

Opinăm că expresivitatea devine o rezultantă a conlucrării, în proporţii variate, a componentei motrice, afective şi intelectuale a personalităţii.

Componenta motrică este implicată în obţinerea expresivităţii în condiţiile realizării perfecţionării tehnice, perfecţionare ce face loc intervenţiei de detaliu, de subtilitate, de originalitate şi de notă personală în ececuţie. Pentru aceasta, însuşirea oricărui element tehnic se impune a fi corelată cu cunoaşterea unei varietăti de mijloace de

expresie.

Componenta afectivă. Împrumutând atributele artei, gimnastica ritmică sportivă are şi menirea de a ne provoca emoţie prin mişcare sau de a folosi mişcarea ca singurul mijloc de a transmite trăirea provocată de muzică. Trăirea se impune a fi profundă, autentică şi de a se exterioriza în conformitate cu emoţia simţită. Capacitatea de exteriorizare afectivă este dependentă de gradul de sensibilitate al sportivei, dar şi de gradul în care şi-a însuşit mijloacele de expresie pe care gimnastica ritmică le are. Componenta motrică şi cea afectivă se conjugă pozitiv dând notă specifică de expresivitate.

Componenta intelectuală. Considerăm că o autentică trăire afectivă şi o exteriorizare convingătoare a acesteia, nu se poate obţine fără înţelegerea de către sportivă a mesajului muzical şi a mijloacelor pe care şi le poate alege în conformitate cu acesta. Se impune o participare conştientă pentru elaborarea mişcării şi realizarea ei prin expresia cea mai potrivită.

Concepem aceste componente ca acţionând simultan, chiar dacă pe măsura evoluţiei în activitatea sportivă se realizează o translaţie de pondere la nivelul acestora; dacă însuşirea oricărui element tehnic presupune participarea conştientă, automatizarea şi perfecţionarea lui permite concentrarea interesului asupra expresivităţii

Conceptualizarea capacităţii de expresie nu atât prin prisma gradului de comunicare pe care-l prezintă comportamentul expresiv individual, cât ca măsură a comunicativităţii expresiilor în care elaborarea lor internă este virtual inclusă, ne-a condus la necesitatea de a expune parametrii interni ai procesului de elaborare creatoare.

Astfel, obiectivul major al cercetărilor a devenit unul mai complex: studiul capacităţii de transpunere şi al capacităţilor de expresie - ca indicatori specifici, din a căror relaţie rezultă indicatorul fundamental denumit capacitate de întruchipare.

Pentru elaborarea internă a expresiilor, ne-am oprit ipotetic asupra a 3 parametrii: originalitatea imaginaţiei, capacitatea de prefiguare şi trăirea afectivă.

Originalitatea imaginaţiei. În examinarea originalităţii imaginaţiei, ţinem seama de faptul că ea reprezintă numai unul din aspectele principale ale creativităţii gîndiiri.

J.Guilford este de părere că "originalitatea se manifestă în diferite feluri prin apariţia răspunsurilor ingenioase în diferite teste, a răspunsurilor asociative rare într-o populaţie".

Originalitatea imaginaţiei este o însuşire care se dezvoltă în procesul pedagogico-artistic ca şi în activitatea de creaţie a gimnastei şi antrenoarei. Unul din procesele în care se manifestă originalitatea îl constituie evocarea reprezentărilor memoriei. Experienţa de viaţă şi experienţa specială artistică, păstrate în memoria gimnastei sub forma unor imagini plastice, caracteristice pentru diferitele mişcări şi variaţii de mişcări, imagini întipărite "mecanic" reprezintă modele care se actualizează în momentul creaţiei în scopul realizării unor modele noi, originale, de ordin superior.

Gimnasta trebuie să fie capabilă să redea în mod original, personal, cu aceeaşi gamă de mijloace o idee, un sentiment, un mesaj artistic.

Trăsăturile definitorii pentru originalitate sunt:

noutatea, unicitatea, surpriza, etc.

Capacitatea de prefigurare. Dacă prin originalitate, elaborarea internă se prezintă ca aptitudine compoziţională, prin proiectivitate ea se prezintă ca aptitudine selectivă. Prefigurarea direcţionează elaborarea internă către realizarea expresivă, îndeplinind rolul de mijloc de selecţie a datelor informative şi imaginate pentru întruchipare. În ce constă capacitatea de prefigurare răspunsul vizează în primul rând, indicatorii ei. Unul din aceştia, cel mai direct sesizabil este prezenţa elementelor de mişcare în elaborarea internă a expresiei. Desigur, numărul elementelor de mişcare în elaborarea internă a sarcinii de exteriorizare constituie un indicator general al prefigurării.

Elementele de mişcare, esenţiale, însoţite de mimică adecvată tind să servească realizarea unei imagini plastice deosebit de sugestive.

În calitatea sa, prefigurarea reprezintă virtualizarea expresiei mimico-posturale.

Trăirea afectivă - a fost analizată în cadrul componentelor de bază ale expresivităţii.

În concluzie, capacitatea de transpunere rezultă din corelaţia procesului cognitiv cu cel afectiv.

Am analizat originalitatea, prefigurarea şi trăirea afectivă ca parametrii ai elaborării creatoare, presupunând că interrelaţia lor poate exprima mai deplin capacitatea de transpunere.

Transpunerea o putem aprecia deci, ca o conduită funcţională în care se intercondiţionează două procese; prin mijlocirea imaginaţiei, sportiva realizează un act de înţelegere şi de asimilare a unor caracterisitici muzicale, iar prin intermediul emoţiei un act de proiecţie afectivă, de

transmitere mişcării viitoare a trăirii afective proprii.

Aşadar, expresivitatea ar fi capacitatea de a înţelege şi a comunica emoţional prin mişcare.

II. METODOLOGIA CERCETĂRII

1. IPOTEZA, SCOPUL ŞI SARCINILE CERCETĂRII. TEHNICI DE INVESTIGARE

Ipotezele lucrării sunt:

Elaborarea internă reprezintă un proces complex de interiorizare a sarcinii sau mesajului muzical; esenţa acestei elaborări o constituie capacitatea de transpunere ai cărei indicatori presupunem a fi originalitatea imaginaţiei, proiectivitatea motrică şi trăirea afectivă.

Expresivitatea (mimico-posturală) conţinând datele biotipice şi achiziţiile specifice din dezvoltarea individuală este exprimată de valoarea de comunicare prin mişcarea motrică, a expresiilor şi condiţionată de elaborarea mintală.

Relaţia dintre elaborarea internă şi expresivitate, condiţie sine qua non a creaţiei artistice în domeniul gimnasticii, reprezintă un indicator specific al talentului, în măsura în care unifică organic capacitatea de transpunere şi capacitatea de expresie.

Scopul cercetării:

Determinarea corelaţiei dintre expresivitatea corporală şi factorii de personalitate şi cei psihomotrici în execuţia tehnică la nivel de înaltă performanţă, în gimnastica ritmică sportivă.

Sarcinile cercetării:

- Investigarea trăsăturilor de personalitate pe un lot de gimnaste de cat.I şi maestre.
- Corelarea indicilor de personalitate cu nivelul de performanţă (rezultatul sportiv).
- Corelarea indicilor de personalitate cu indicii de expresivitate.

Lotul de cercetare este reprezentat din cinci sportive:

Nr. crt.	Numele şi prenumele	Vârsta	Vechimea în activitate	Categoria de clasificare
1.	V.A.	17 ani	10 ani	maestre
2.	F.A.	17 ani	10 ani	I
3.	V.M.	17 ani	10 ani	I
4.	C.C.	17 ani	10 ani	I
5.	I.F.	17 ani	10 ani	I

Tehnici de investigare

Atât în stadiul iniţial cît şi în cel final au fost aplicate măsurători şi teste pe baza cărora putem stabili şi ierarhiza gradul de influenţă al parametrilor urmăriţi asupra expresivităţii.

Testele somatice cuprind măsurători ce vizează:

- Înălţimea
- Bustul
- Greutatea
- Lungimea gâtului
- Anvergura braţelor
- Lungimea membrelor superioare şi inferioare

- Perimetrul toracic
- Perimetrul bazinului.

Testele motrice cuprind următoarele măsurători:

- Mobilitatea trunchiului în plan anterior
- Podul de jos -lungimea şi înălţimea lui
- Mobilitatea la nivelul umărului
- Sfoara înainte şi sfoara laterală
- Forţa de susţinere a membrelor inferioare
- Detenta

Testele psihologice aplicate, au fost:

Proba greutăţilor ce determină nivelul de dezvoltare al senzaţiilor kinestezice. Senzaţiile kinestezice informează asupra poziţiei segmentelor corpului şi a corpului aflat în mişcare, asupra dirijării conştiente a mişcărilor. S-au folosit 6 cilindri identici ca formă dar diferiţi ca greutate: 90, 92, 94, 98, 100 grame şi se acţionează asupra lor cântărindu-i succesiv cu mâna dreaptă, cu mâna stângă şi cu ambele mâini urmărind a-i ordona de la cel mai uşor la cel mai greu.

Proba discurilor Bonardelle determină nivelul reprezentărilor spaţiale ale subiectului prin capacitatea de a stabili concordanţa dintre spaţiul delimitat de 4 tije şi discurile corespunzătoare acestora. Proba se efectuează în două etape, acţionându-se pe rând, mai întâi cu 10 discuri, apoi cu 20 de discuri, având ca scop, ca în intervalul de maxim 5 minute subiectul să stabilească o corespondenţă între discuri şi spaţiile corespunzătoare.

Determinarea capacităţii de coordonare şi disociere manuală.

Vizează capacitatea de coordonare a mişcărilor, capacitatea de concentrare a atenţiei, anticipare mentală. Subiectul conduce un ac metalic pus în mişcare cu ajutorul a două pânghii care trebuie acţionate simultan. Orice atingere a pereţilor decupajului se înregistrează ca greşeală. Prin parcurgerea traseului se obţine şi o înregistrare grafică care după profil poate avea un rang diferit de la o la 10.

Determinarea capacităţii de adaptare la ritm impus.

Subiectul, cu ajutorul unui creion cu vârf metalic, va trebui să parcurgă mai multe trasee cu grad de dificultate diferite practicate într-o cutie metalică. Interesează încadrarea şi acordarea la ritmul impus de experimentator.

Testul complex de temperament. Scopul testului este determinarea trăsăturilor de personalitate. Testul este conceput pe baza a 101 întrebări, subiectul tebuind să aleagă unul din cele 4 răspunsuri date. Se evidenţiază 16 trăsături de personalitate din care ne interesează în mod deosebit: dinamica proceselor nervoase, procese cognitive, reactivitate emoţională, autoreglarea emotivităţii, intensitatea trăirilor afective, atitudinea faţă de semeni, capacitatea de adaptare la situaţii noi, capacitatea de utilizare a însuşirilor personalităţii.

Test de echilibru afectiv. Testul este conceput pe baza a 50 de întrebări grupate pe 5 domenii: sănătate, tonus mental, viaţă familială, viaţă profesională şi socială şi loisiruri. După prelucrarea răspunsurilor se conturează 5 tipuri de echilibru afectiv:

1) Tip echilibrat tensional
2) Tip echilibrat expresiv
3) Echilibru în dezechilibru
4) Tip cu dominanţe pesimiste şi tendinţe depresive
5) Ti p mixt

Test de tendinţe psihoneurotice Woodworth-Mathews - pentru psihodiagnosticarea tendinţelor neurotice. Este conceput pe baza a 76 de întrebări, la care răspunsurile sunt "Da" şi "Nu". După prelucrarea răspunsurilor se identifică gradul de intensitate în care sunt exprimate tendinţele psihoneurotice. Se evidenţiază 8 tendinţe psihoneurotice:

1) Hiperemotivitate
2) Obsesiuni şi psihastenie
3) Tendinţe schizoide
4) Tendinţe paranoice
5) Tendinţe depresive şi ipohondrice
6) Tendinţe impulsive şi epileptice
7) Tendinţe către impulsivitate
8) Tendinţe către nonconformism

Test de creativitate W.Bernard şi J.Leopold. Testul este conceput pe bază de figuri geometrice notate de la 1 la 7, Subiectul trebuind să găsească în componenţa desenelor aşezate pe 5 rânduri figurile geometrice din care sunt alcătuite, în timp limită de 10 minute, ţinând cont de următoarele condiţii:

- nu toate figurile geometrice intră în componenţa fiecărui desen.
- nici o figură geometrică nu intră mai mult decât o singură dată în componenţa unui desen.
- pentru unele desene sunt posibile două soluţii:

Pe baza punctajului obţinut, subiectul poate fi încadrat în una din cele 5 clase (nivele) de creativitate.

Test specific pentru determinarea expresivităţii în gimnastica ritmică sportivă, în legătură cu aranjamentul muzical.

Testul a urmărit determinarea capacităţii de transpunere în plan motric a impresiei provocate de un aranjament muzical la prima audiţie. Muzica interpretată la pian cuprindea ritmuri variate (moderate, allegro, lent, vivace) sugerând sportivei modalităţi proprii de expresie. Comportamentul fiecărei sportive - înţelegerea mesajului muzical, capacitatea de transpunere în act motric, expresivitatea mişcării şi corectitudinea execuţiei - a fost apreciat de 7 arbitrii judecători cu note distincte pentru fiecare ritm. S-a procedat la calcularea mediei aritmetice a notelor obţinute şi ierarhizarea pe această bază a sportivelor testate.

Nr. crt.	Numele şi prenumele	Media notelor obţinute	Clasificare
1.	V.A.	9,25	I
2.	F.A.	9,10	II
3.	C.C.	8,60	III
4.	V.M.	7,89	IV
5.	I.F.	7.64	V

2. ANALIZA ŞI INTERPRETAREA DATELOR CERCETĂRII

Ne interesa din punct de vedere al proporţionalităţii segmentelor corporale, determinarea tipului somatic expresiv, determinarea ponderii şi gradului de influenţă a factorilor somatici, în realizarea expresivităţii.

Analiza testelor somatice (iniţiale şi finale) evidenţiază o creştere în înălţime cu 1-2 cm, ceea ce explică creşterea bustului cu 2 cm., gambei şi coapsei cu 2 cm. a gîtului cu 0,20 cm. Cele mai mari creşteri se înregistrează la nivelul anvergurii braţelor - 4 cm. Ţinând cont de particularităţile morfofuncţionale ale vârstei pubertare, ne explicăm creşterea perimetrului toracic cu 4-5 cm. şi chiar 6 cm. şi varierile înregistrate la nivelul perimetrului bazinului, cu creşteri şi descreşteri în cursul unui singur an, determinată şi de greutatea corporală.

În urma aplicării testului specific de determinare a expresivităţii în legătură cu un aranjament muzical s-a conturat o ierarhie a sportivelor. Se remarcă faptul că cele mai expresive gimnaste dispun şi de o proporţionalitate segmentară foarte bună, coapsa egală sau mai lungă decât gamba, membrele superioare lungi, egale cu numărul de centimetri peste 1 m. ai înălţimii sau depăşind-o în cazuri extreme cu 7-8 cm. lungimea gîtului corespunzătoare asigurând supleţe şi ţinută întregului corp. Greutatea corporală factor de bază al dinamicii şi "formei" expresive înregistrează valori corespunzătoare şi chiar sub limita permisă de regulament (considerăm greutatea corporală esenţială în păstrarea unui raport segmentar expresiv).

N. P.	h.	Bust	Kg	Lung gât	Lung br	Lung coapsă	Lung gambă	Lung lab	P tor	P baz
V.A.	158	86	46	15	159,5	50	55	26	68	70
F.A.	160	86	49	14	167	50	50	26	80	80
C.C.	164	85	47	15	164	52	54	27	70	72
V.M.	162	82	48	14,5	162	52	53	26	72	74
I.F.	166	87	50	15	162	54	54	27	80	82

Testare inițială

N. P.	h.	Bust	Kg	Lung gât	Lung br	Lung coapsă	Lung gambă	Lung lab	P tor	P baz
V.A.	161	88	47,5	15	161	51	56	26,5	70	71
F.A.	163	88	49	14,5	167	51	52	26	82	82
C.C.	167	88	48	15	167	54	56	27	76	76
V.M.	165	82	48,5	15	164	56	56	26,5	75	76
I.F.	169	88	52	15	167	56	58	28	82	84

Testare finală

La nivelul motricității (mobilitate articulară, detentă, forță de susținere a segmentelor interioare etc.) se înregistrează o creștere a indicilor finali, ceea ce explică nivelul crescut la care se menține pregătirea specifică, atenția permanentă acordată acestui aspect esențial, nu numai din punctul de vedere al execuției tehnice cât și al exprimării dinamice al personalității sportivei. Execuția gimnastei trebuie să fie privită din acest punct de vedere ca un "spectacol" impresionant prin virtuozitate, ținută și expresie.

N.P.	Mob.tr. anter.	POD		Mob. umăr	Sf.	Sf. lat.	F.susț. înai.	F.susț. lat.	DETENTA	
		h.	Lung.						Vert.	Oriz.
V.A.	20	60	0	50	0	0	165	165	45	170
F.A.	21	64	0	52	0	0	160	165	42	172
C.C.	20	58	0	48	0	0	155	150	48	186
V.M.	18	56	0	50	0	0	150	155	45	176
I.F.	17	66	0	48	0	3	135	140	46	189

.Testarea inițială

N.P.	Mob.tr. anter.	POD		Mob. umăr	Sf.	Sf. lat.	F.susț înai.	F.susț. lat.	DETENTA	
		h.	.Lung.						Vert.	Oriz.
V.A.	22	64	0	50	0	0	165	170	48	190
F.A.	21	66	0	52	0	0	160	165	45	186
C.C.	20	57	0	47	0	0	150	155	48	191
V.M.	20	56	0	50	0	0	155	160	46	188
I.F.	20	67	0	49	0	0	145	150	48	1927

Testarea finală

Pe baza măsurătorilor înregistrate la nivelul echipelor de gimnastică ritmică sportivă din orașul Consatanța, am încercat elaborarea unui model apropiat de concepția noastră asupra modelului ideal somatic pentru vârsta pubertală. În acest scop ne-am fixat o serie de criterii orientative:

- raportul dintre trunchi și membrele inferioare;
- raportul dintre gambă și coapsă;
- raportul dintre bazin și perimetrul toracic;
- lungimea gîtului;
- lungimea membrelor superioare.

Ierarhia valorică rezultată în urma aplicării testului specific de determinare a expresivităţii în legătură cu aranjamentul muzical ne indică pe sportivele V.A., F.A. şi C.C. ca fiind cele mai expresive sportive, ceea ce confirmă şi rezultatele sportive.

În cadrul elaborării modelului somatic, aceste sportive se apropie cel mai mult de condiţiile impuse de noi:

V.A. (locul I la testul specific de determinare a expresivităţii). Se apropie foarte mult de modelul elaborat. Este un tip somatic expresiv impresionând prin proporţionalitatea segmentelor corporale şi ţinuta artistică. Motricitatea şi psihomotricitatea se menţin la un nivel ridicat şi iregistrează creşteri la nivelul mobilităţii trunchiului în plan anterior, la nivelul forţei de susţinere a membrelor inferioare şi la nivelul detentei.

Tehnica execuţiei se deosebeşte prin supleţea săriturilor dificile, prin mînuirea obiectelor portative în desene surprinzătoare şi ţinuta artistică deosebită.

Temperamentul sangvin şi echilibrul proceselor nervoase fundamentale, excitaţia şi inhibiţia, trăirile afective şi emoţiile puternice conduse raţional îi determină o exteriorizare autentică.

Considerând că în genurile de mişcări sub formă de alungire şi val sportiva este încă deficitară am acţionat cu structuri de exerciţii orientate în acest sens, reuşînd ca gimnasta să obţină o finalitate a elementelor corporale din compoziţia exerciţiilor. Aceasta este direcţia în care trebuie să se acţioneze cu sportiva.

F.A. (locul II la testul specific de determinare a expresivităţii). Remarcăm la această sportivă o

proporţionalitate bună a segmentelor trenului inferior, la nivelul bustului, bazinului şi a greutăţii corporale. Este dezavantajată de un aspect globulos al trenului inferior. Sportiva se remarcă pe planul motricităţii, printr-o mobilitate deosebită la nivelul umărului al coloanei vertebrale în întregime, o formă de susţinere deosebită a membrelor inferioare, detente şi viteză de execuţie bune.

Considerăm că mijloacele originale şi variate de exteriorizare a stării afective provocate de muzică şi mişcare, îi oferă posibilitatea apropierii de idealul expresiv. Acesta poate fi un teren uşor abordabil prin preocupare intensă şi direcţională în vederea diversificării mujloacelor de expresie originale.

C.C. (locul III la testul specific de determinare a expresivităţii în legătură cu un aranjament muzical). Somatic este foarte apropiată de modelul elaborat de noi, în ce priveşte talia, anvergura,lungimea gâtului şi lungimea membrelor inferioare. Indici scăzuţi dar cu semnificaţie foarte bună înregistrează la nivelul greutăţii corporale şi la perimetrul bazinului.

Motricitatea se remarcă printr-o bună mobilitate la nivelul membrelor inferioare a trunchiului în plan anterior, o detentă apreciabilă, indici mai scăzuţi înregistrând la nivelul forţei de susţinere a membrelor inferioare şi a mobilităţii coloanei vertebrale.

Mânuirea obiectelor portative la un nivel tehnic superior prin supleţea şi siguranţa execuţiei tehnice surprinde şi impresionează în acelaşi timp.

Este necesară la această sportivă cultivarea prin antrenament în mod specific şi a expresivităţii alături de pregătirea tehnică.

III. CONCLUZII

Din studiul întreprins cu variate mijloace de depistare a reeşit că în majoritate, sportivele deţin resurse obiective cât şi spirituale de realizare a expresivităţii cerute, iar altele sînt lipsite de aceste calităţi deşi şi-au însuşit o tehnică corespunzătoare, nu oferă perspectivă asupra realizării unei înalte performanţe.

Deoarece acordăm o importanţă majoră componentei intelectuale a expresivităţii, alături de componenta motrică şi afectivă considerăm ca se impune în procesul de antrenament acordarea unei atenţii specifice formării culturii muzicale a gimnastelor şi a sensibilizării acestora prin muzică.

Având în vedere importanţa expresivităţii în sporirea aspectului calitativ al execuţiei apreciem că el trebuie cultivat încă în fazele incipiente de activitate sportivă, concomitent cu pregătirea tehnică, folosind o paletă largă de mijloace dintre cele care ne stau la îndemână.

În vederea unei selecţii riguroase şi în conformitate cu exigenţele gimnasticii ritmice actuale se impune diversificarea mijloacelor de testare antrepometrică prin creşterea caracterului analitic (realizarea de măsurători şi asupra diametrului cranian, circumferinţa braţului, coapsei şi gleznei).

Aplicarea testului specific de determinare a expresivităţii în legătură cu aranjamentul muzical, în scopul determinării nivelului de dezvoltare al acesteia dar şi în scopul cultivării capacităţii sportivelor de a se exprima în forme originale, se impune a fi aplicat la intervale regulate.

CONLUCRAREA ELEMENTELOR STRUCTURALE ALE CREATIVITĂŢII ÎN ÎNSUŞIREA MODELULUI TEHNICO-TACTIC ÎN JOCUL DE HANDBAL

Se manifestă, în epoca noastră, un interes general şi crescând referitor la actul creaţiei, la procesele care îi stau la bază, la modul în care poate fi depistată şi cultivată creativitatea.

Toate structurile creative - ca totalitate de părţi în relaţie, conjugate, formează persoana ca sistem creativ integral. La realizarea fenomenului de creativitate conlucrează următoarele structuri, numite de psihologi **eureme** (de la grecescul heureskein - a afla, a descoperi):

1. - eurema de acumulare şi comprehensiune a informaţiei realizată prin activitatea memoriei, gândirii, limbajului, etc.;

2. - eurema asociativ-combinatorie, realizată de inteligenţă, imaginaţie, inconştient, etc.;

3. - eurema energetico-stimulatorie, în cadrul căreia conlucrează pasiunea, sentimentele, motivaţia, interesele, forţa proceselor nervoase;

4. - eurema critică, realizată prin funcţia critică a gândirii;

5. - eurema de obiectualizare a imaginii, la care conlucrează elemente ideativ-perceptive şi motorii.

Folosind consecvent toate posibilităţile oferite de sport şi acceptând soluţiile găsite prin acte creative de structurare a activităţilor din noi puncte de vedere, se deschid noi perspective asupra realizării performanţei.

Baza dezvoltării structurii creative în sport este reprezentată de procesele de instruire motrică, totuşi factorul decisiv al atitudinii creative este dat de confruntările libere, spontane, independente cu diferite forme motrice.

Specific pentru jocul de handbal este necesitatea de a manevra mingea cu precizie şi rapiditate, rezolvarea promptă a situaţiilor neprevăzute, din poziţii mereu diferite şi forme de deplasare variate.

Raportându-ne la echipa feminină de handbal Hidrotehnica Constanţa, care activează în divizia A, am avut în stadiu următoarele capacităţi creative, concretizate în **modelul de joc pentru atac**:

- originalitatea comportamentului tehnic, tradusă prin transpunerea creativă a formei motrice însuşite într-o structură individuală;
- capacitatea de a reelabora scheme şi combinaţii tactice; această reelaborare este de fapt, o reacţie promptă de răspuns la excitaţiile date de situaţiile concrete de joc;
- capacitatea de a improviza, ca expresie a acţiunii simultane a euremelor creativităţii cu accent deosebit pe eurema de acumulare şi comprehensiune, eurema asociativ-combinatorie şi energetică-stimulatorie;
- nivelul de dezvoltare al "simţului plasamentului"

urmărit îndeosebi la posturile de conducători şi pivot;
- spontaneitatea, capacitatea de a acţiona prompt şi eficient în cadrul fazei I şi a II-a a contraatacului, pentru finalizare;
- o sensibilitate crescută faţă de situaţiile jocului, ceea ce seminifică o evidentă capacitate de anticipare a acţiunilor coechipierilor şi adversarului şi, pe această bază, posibilitatea de adaptare rapidă la situaţiile jocului după principiul feed-back-ului şi desigur, necesitatea generalizării, ceea ce am traduce prin "a şti să vezi" care este finalul acţiunii.

Folosind drept instrumente de investigaţie a comportamentului creativ, metoda înregistrărilor şi întocmirea de actograme, am avut în vedere o serie de obiective concrete:

- modul inedit de restructurare a unor combinaţii tehnico-tactice, care vor fi codificate, ca de exemplu: combinaţia tehnico-tactică de tipul pivot pe lângă extremă s-a folosit codul 78, sau circulaţia extremei stângi pe semicerc, ca al doilea pivot, codificată 55, încrucişare dublă cu angajarea pivotului - codul Ron, etc.
- găsirea de consecinţe de comportament motric la scheme şi combinaţii tehnico-tactice date (faza a III-a a atacului - circulaţia mingii);
- raportul dintre stabilitatea şi flexibilitatea deprinderilor tehnico-tactice;
- frecvenţa şi natura intervenţiilor conducătorului de joc în aplicarea şi restructurarea combinaţiilor

tehnico-tactice;

- valoarea rezistenţei la acţiunea factorilor externi perturbatori în timpul competiţiilor desfăşurate pe teren propriu şi în deplasare;
- introducerea unor procedee tehnice noi, ca obiectualizare a "stilului motric" individual cu posibilităţi de generalizare.

1. Ţinând cont de faptul că în vederea activităţii creative este necesară receptarea unei mari cantităţi de informaţii, (de obicei mai multă decât poate fi folosită în creativitatea imediată) se cere ca filtrarea să se facă cu maximum de eficienţă; această filtrare acţionează ca o primă selecţie şi clasificare informaţională în funcţie de exigenţele evoluţiei jocului.

În jocul de handbal informaţia necesară este reprezentată de cunoştinţele privitoare la: pasarea mingii, dribling, aruncare la poartă, combinaţii şi scheme tactice şi cerinţele regulamentului.

Fără aceste cunoştinţe activitatea creatoare este greu de conceput, dar la personalităţile creative o cantitate relativ redusă de mesaj poate concura la constituirea unui comportament motric nou. În acest caz indicele de creativitate este desigur determinat nu numai de cantitatea de informaţie intrată în sistemul psihic uman, dar mai ales de valoarea productivă care s-a realizat la nivelul verigii centrale şi care a comandat un act motric inedit.

În cadrul echipei Hidrotehnica, studiată de noi, acţiunea acestei **eureme de acumulare şi comprehensiune a informaţiei** a fost evidenţiată la conducătoarea de joc (E.F.), prin cunoaşterea şi însuşirea

unui număr remarcabil de procedee de pasare a mingii, angajare a jucătoarelor pe semicerc, de aruncare la poartă, în cadrul schemelor şi combinaţiilor tactice. În meciul susţinut cu echipa Universitatea Timişoara, mai frecvente au fost pasele **clasice** (zvârlită de deasupra umărului, lansată înainte, etc.) şi speciale (din pronaţie, pe la spate, lansată înapoi pe deasupra umărului), acestea din urmă subliniind capacitatea creativă a jucătoarei, îndeosebi la angajări şi la crearea fazelor de gol. (vezi ANEXA 1, ANEXA 2 şi ANEXA 3)

Extrema (H.I.) dovedeşte cunoaşterea procedeelor tehnice de pasare a mingii specifice postului, dar şi specifice altor posturi. La acelaşi meci, jucătoarea a acţionat eficient de pe postul său prin aruncare la poartă din plonjon şi din săritură, şi la fel de eficientă s-a dovedit finalizând de pe postul de pivot-centru, inter dreapta.

Prin însuşirea informaţiilor teoretice referitoare la comportamentul tactic, jucătoarea îşi pune în valoare capcitatea de a acţiona atât în combinaţiile specifice postului (circulaţia extremelor, atac succesiv, etc.), cât şi în cele proprii celorlalte posturi (paravan, blocaj, plecări din blocaj, etc.) (vezi ANEXA 1, ANEXA 2 şi ANEXA 3)

Prin amplitudinea potenţialului şi forţa actelor de cunoaştere (memorie şi gândire) prin travaliul mental ridicat, jucătoarele menţionate au calitatea de a adăuga o însemnată cantitate de creativitate informaţiei obţinute pe baza componentelor teoretice şi tehnico-tactice, creativitate care reprezintă un factor activ în care mesajele stocate în memorie, au fost readuse la nivelul gândirii, puse în noi contexte, reordonate, au eliminat neesenţialul, după care,

generalizate, au fost transferate la nivelul deprinderilor.

2. Conduita nouă şi originală se realizează însă prin abaterea de la schemele date în cadrul pregătirii teoretice tehnico-tactice şi a experienţei.

În contextul jocului de handbal, spre deosebire de alte ramuri sportive, se ivesc în permanenţă situaţii noi, neprevăzute, cu o dinamică crescută, care se cer soluţionate corespunzător. La aceste situaţii continuu variabile, persoana creativă răspunde cu strategii variabile, cu alte cuvinte, în limitele acestei **eureme asociativ-combinatorii**, creativitatea constă tocmai în abaterea de la stereotip, de la schemele şi combinaţiile tehnico-tactice însuşite în procesul de antrenament. Acest lucru este posibil prin randamentul cuplului imaginaţie-inteligenţă corelat cu intuiţia şi inconştientul.

Dacă **imaginaţia** este aceea care participă la realizarea funcţiei combinative prin organizarea de restructurări în funcţie de situaţiile concrete nou apărute pe teren, **inteligenţa** conlucrează la realizarea funcţiei asociative, relaţionale. Aceste două variabile psihice permit ca informaţiile obţinute prin pregătirea teoretică, tehnică şi tactică să fie puse în ipostaze noi, să evidenţieze noi posibilităti de acţionare. Fenomenul devine evident în teren când la comprehensiune se adaugă o percepţie corectă şi rapidă a fazelor, direcţionarea gândirii tactice, exercitarea funcţiei critice a acesteia prin analiza cu discernământ a reacţiilor motrice posibile şi eficiente şi, în sfârşit, inventivitatea, originalul.

Echipa de handbal Hidrotehnica evidenţiază asemenea posibilităţi prin jucătoarele, H.I., E.F., L.G.,

C.D., care au obţinut calificativul **bine** (24-45 puncte) la **testul de gândire inductivă în sistem** - care probează calităţile gândirii tactice, precum şi la **testul discurilor Bonnardel** - care stabileşte nivelul dezvoltării percepţiilor şi reprezentărilor spaţiale. Acest din urmă test la care jucătoarele amintite au obţinut calificativul **foarte bine** (peste 250 puncte), oferă posibilitatea de a studia şi capacităţile combinatorii în cricumstanţe concret situaţionale.

Remarcăm comportamentul motric al jucătoarei H.I., care prin "simţul plasamentului" şi "simţul porţii", combinat cu anticiparea reacţiilor adversarilor şi deplasarea coechipierelor, crează situaţii certe de finalizare. O notă distinctă a comportamentului imaginativ al jucătoarei H.I. se manifestă în concurs, prin angajarea pivotului de pe extremă, angajarea interului de pe aceeaşi parte şi punerea în acţiune a unei game largi de fente. (vezi ANEXA 1, ANEXA 2 şi ANEXA 3)

Inteligenţa motrică, remarcată la jucătoarele de handbal, se caracterizează prin rapiditate, promptitudine, coordonare, eficienţă şi chiar o distincţie a acţiunilor tehnico-tactice.

Alături de imaginaţie şi inteligenţă, în cadrul euremei asociativ-combinatorii participă şi **intuiţia** ca descoperire bruscă a unei soluţii fără conştiinţa clară a modului de descoperire.

Intuiţia la care ne referim se dezvoltă odată cu creşterea experienţei de joc, personalitatea jucătorului intuitiv distingându-se prin nonconformism, idependenţă în acţiune, fantezie, încredere în sine, multilateralitate. Soluţiile obţinute în joc - de cele mai multe ori reţinute

numai cele eficiente - sunt sugerate de elementele perceptive, direcţionate de gândire şi realizate motric. Am remarcat în cadrul echipei Hidrotehnica un asemenea comportament intuitiv prin persoana jucătoarei C.D. - pivot, caracterizată prin sentimentul identificării cu situaţiile de joc (îndeosebi pe semicercul de 6 m), o sensibilitate crescută faţă de joc, spontaneitate în acţiune şi evidenta capacitate de a improviza. Aceste calităţi îi permit o atitudine relaxată faţă de problemele jocului şi un echilibru emotiv tradus prin stăpânire de sine, prin înclinaţie spre specularea - în interesul jocului - a punctelor slabe ale adversarului.

O funcţie combinatorie îndeplineşte şi **inconştientul** care acţionează în cadrul jocului de handbal în prelungirea conştiinţei şi fără a intra în conflict cu aceasta în situaţii limită, de mare tensiune pentru evoluţia scorului. Inconştientul acţionează ca o forţă energizantă, un factor de dinamizare a conduitei motrice care permite germinaţia proceselor creative şi funcţionarea lor în situaţii aparent neaşteptate. În desfăşurarea meciului Hidrotehnica - Universitatea Timişoara, meci de prestigiu şi cu implicaţii deosebite în configuraţia clasamentului, pivotul C.D. a a obţinut patru aruncări de la 7 m (care au fost finalizate) şî zece aruncări de la 9 m, situaţii favorizante pentru obţinerea victoriei. Aceste aruncări libere nu sunt expresia unui act deliberativ de provocare a adversarului, ci reacţii motrice provocate de subconştient, ca urmare a unei motivaţii puternice.

3. Eurema energetico - stimulatorie. Combinatorica creativă se înfăptuieşte pe fondul unor fenomene psihice dominatoare cum sunt: pasiunea, dorinţa de succes, interesul, curajul, ambiţia, capacitatea de efort, acestea acţionând pe un tonus cerebral ridicat care generează şi întreţine o stare continuă de concentrare, dirijată volitiv. Putem afirma că în jocul de handbal o voinţă puternic angajată este generatoare de potenţe creative. Voinţa, exprimată prin capacitatea de efort creativ se conjugă adesea cu pasiunea creativă ca forţă emoţională care propulsează persoana şi o susţine energetic. Marea pasiune pentru joc duce la fenomenul numit "minimalizarea psihică a efortului", sau în limbaj propriu activităţii sportive "comportament competitiv combativ". Sub impulsul pasiunii efortul depus, deşi este foarte intens, nu se resimte, ci, chiar crează o anumită satisfacţie ducând la amplificarea energiei şi la depăşirea mai uşor a situaţiilor critice. Meciurile de mare dificultate, caracterizate printr-o responsabilitate crescută şi finalizate cu obţinerea victoriei au provocat jucătoarelor o stare tonică de mulţumire şi de plăcare, ca rezultantă a dăruirii depline în timpul jocului.

Handbalista C.C. manifestă capacitatea de mobilizare totală într-o gamă variată de acţiuni motrice, în momente de mare tensiune de confruntare deschisă cu adversarul, tenacitate şi perseverenţă. Un asemenea comportament ofensiv este susţinut şi de particularităţile temperamentale colerice care poartă nota forţei proceselor nervoase, îndeosebi a excitaţiei. Această latură dinamico-energetică a personalităţii favorizează spontaneitatea în acţiune şi originalitatea comportamentului tehnico-tactic.

UNIVERSITATEA „OVIDIUS" CONSTANŢA
BIBLIOTECA CENTRALĂ
nr. inv. 250573

4. Eurema critică. În actul de creaţie este necesară conlucrarea şi realizarea unui echilibru între funcţia imaginativă şi funcţia critică. Aceasta din urmă analizează, compară, apreciază, aprobă sau respinge produsele de creativitate. Având în vedere relaţia dintre imaginaţie şi gândirea critică, am diferenţiat în cadrul echipei de handbal Hidrotehnica două tipuri de activitate creatoare: un tip inventiv, dar finalmente neproductiv, reprezentat de jucătoarea E.F., la care sesizăm o hipertrofiere a funcţiei critice şi un tip inventiv productiv, reprezentat prin jucătoarea C.L., la care s-a produs hipertrofierea funcţiei imaginative. Aceasta din urmă este mai eficientă în cadrul jocului sub aspectul finalizării, deoarece ea vizualizează acţiunile, prevede şi generează combinaţii noi.

Nu am distins în cadrul echipei jucătoare la care relaţiile dintre imaginaţie şi gândirea critică să fie echilibrată, astfel încât facultatea critică să permită analiza profundă şi rapidă, compararea situaţiilor şi alegerea soluţiilor optime, iar facultatea creativă să producă originalul şi "elementul surpriză", din punct de vedere tehnico-tactic.

5. Eurema de obiectualizare a imaginii *la care conlucrează elemente ideativ-perceptive şi motorii*. Ca moment final al actului creativ apreciem trecerea de la abstract la concret, în situaţia noastră, la acţiune. Urmând drumul cunoaşterii, în scopul perfecţionării continue a comportamentului motric, jucătoarele echipei Hidrotehnica sunt capabile de a reaşeza fenomenul de vizualizare a ideilor. Ideile în accepţia strictă a noastră sînt reprezentate de cunoştinţele teoretice, tehnico-tactice şi de regulament

însuşite, interiorizate şi capabile în acest moment de a elabora noi idei. Lucrul devine posibil îndeosebi prin pregătirea în antrenament şi prin concursuri, prin prelucrarea analitico-sintetică şi generalizarea experienţei acumulată şi fixată în deprinderi şi priceperi motrice.

Această capacitate de generalizare şi abstractizare se dezvoltă până la nivelul concretizării , prin care jucătoarele "văd" deja transpuse pe teren orice soluţie tehnico-tactică sugerată spre a fi însuşită. O asemenea vizualizare concură la stimularea capacităţii creative şi la ridicarea performanţei.

CONCLUZII:

- Stimularea capacităţii creative a jucătoarelor de handbal este posibilă şi necesară prin cultivarea unei atitudini specifice, atât a componentelor echipei, cât şi a antrenorilor. Apreciem în acest sens asigurarea unei atmosfere "permisive" care să ofere handbalistelor climatul optim de manifestare liberă, spontană, fără frica de a greşi, crearea unei atmosfere de explorare independentă şi de încredere în propriile capacităţi.

- Recomandăm, de asemenea, direcţionarea potenţialului creativ al jucătoarelor spre acele acţiuni în care şansele individuale concură la realizarea modelului optimal de joc al echipei.

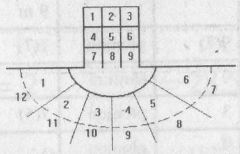
- Atragem atenţia asupra necesităţii activizării permanente a gândirii (lucru mai puţin realizat în antrenamentul sportiv), care trebuie conceput ca un efort intelectual ce produce satisfacţie, care contribuie la

cultivarea spiritului de iniţiativă, la formarea abilităţii de a aborda problemele întreprinzător şi dinamic.

- Cultivarea unei atitudini specifice faţă de risc reprezintă şi ea un factor de stimulare a creativităţii, deoarece astfel, o anumită ambiguitate crează tensiuni intelectuale productive, traduse prin acte motrice eficiente.

ANEXA NR.1

FRECVENŢA ARUNCĂRILOR DE PE POSTURI
LA ECHIPA HIDROTEHNICA CONSTANŢA
HIDROTEHNICA - UNIVERSITATEA TIMIŞOARA
CAMPIONAT DIVIZIA A 14 MAI 1978



REPRIZA:I
SCOR:10-5

Nr. atac.	Arunc. din zona	In zona	Procedeu	Finalizare	Nr. jucător	Minutul
1	5		plonjon	apărat	13	1
2				9 m	4	
3				9 m	5	
4	3	3	săritură	peste poartă	10	2
5	1	7	plonjon	afară	10	3
6	5	7	pe loc	9 m	13	4
7	5			9 m	13	4
8	4			9 m	4	
9	5			9 m	5	5
10	7	9	plonjon	apărat	5	5
11	1	1	plonjon	B	4	6
12	3	3	de pe loc	B	13	6
13	1	7	plonjon	apărat	4	7
14	5	7(2)	plonjon	7 m (5)	7	9
15	12	1	săritură	apărat	7	11
16	3	7	de pe loc	apărat	13	13
17	4			9 m	7	13
18	5			9 m	10	13
19	1			9 m	4	13
20	6	7	plonjon	apărat	13	14
21	3	6(7)		7 m (5)	7	15
22	5	6	săritură		7	16
23	4	1	săritură	apărat	4	19
24	5			9 m	5	20
25	7	9	plonjon	B	7	20
26	5	3(7)		7 (5)	2	23
27	4	9	de pe loc	B	13	24
28	3	7	plonjon		7	24

REPRIZA: A II-A
SCOR: 13-4

Nr. atac.	Arunc. din zona	În zona	Procedeu	Finalizare	Nr. jucător	Minutul
1	7			9 m	7	26
2	7	9(7)	plonjon	7(7)	2	27
3	1	9	săritură		2	28
4	4	3	plonjon	7(5)	2	29
5	1	9	plonjon		4	31
6	7			9 m	7	33
7	4	2	de pe loc	peste poartă	10	33
8	1	9	plonjon		4	35
9	11	7	săritură	apărat	13	37
10	3	3	săritură		13	37
11	5	7	săritură		13	38
12	7	7	plonjon	afară	7	42
13	7	9	plonjon	9 m	7	44
14	12	3	săritură		2	46
15	2	7	săritură	semicerc	2	
16	5	9(7)		7(7)	2	48
17	3			9 m		49
18	4	3(7)		7(4)	2	
19	5	6	plonjon		4	50
20	3	9	picior		13	52

TOTAL ARUNCĂRI = 48 P = 41,75%
TOTAL GOLURI = 18

EXTR.STG. = 7
TOTAL GOLURI = 3 P = 42,85%

EXTR.DR. = 7
TOTAL GOLURI = 2 P = 28,52%

INTER DREAPTA = 0 P = 0%
TOTAL GOLURI = 0

INTER STÎNGA = 2 P = 50%
TOTAL GOLURI = 1

CENTRU = 7
TOTAL GOLURI = 0 goluri + 2 de 7 m
P = 0%; la 7 m = 100%

DIN ZONA 5 + 6 = 12
TOTAL GOLURI = 3 goluri + 3 de 7 m
P = 25%; la 7 m = 100%

DIN ZONA 2 + 3 = 9
TOTAL GOLURI = 3 goluri + 3 de 7 m
P = 33,33%; la 7 m = 100%

7 M = 8
GOLURI = 8 P = 100%

ANEXA NR. 2

FRECVENŢA ARUNCĂRILOR DE PE POSTURI LA ECHIPA UNIVERSITATEA TIMIŞOARA HIDROTEHNICA - UNIVERSITATEA TIMIŞOARA

CAMPIONAT DIVIZIA A - 14 MAI 1978

REPRIZA I

SCOR: 5 - 10

Nr. atac.	Nr. sec.	Nr. pase	finalizare	Nr. jucător
1	20	14	aruncare apărată	13
2	22	17	gol	7
3	4	1	9 m	13
4	19	17	aruncare apărată	11
5	21	15	gol	2
6	5	1	semicerc	5
7	19	11	aruncare în blocaj	2
8	20	13	9 m	2
9	16	12	7 m(7) gol	13
10	6	2	gol	13
11	16	12	gol	7
12	20	14	gol	13
13	38	23	aruncare afară	13
14	12	11	corner	11
15	12	6	9 m	5
6	3	3	aruncare apărată	5
17	21	13	9 m	2
18	15	13	9 m	5
19	8	5	9 m	5
20	10	6	9 m	7
21	10	8	gol	13
22	22	14	aruncare în blocaj	7
23	24	16	9 m	11
24	22	11	atac pasiv	-
25	33	22	gol	7
26	16	14	9 m	5
27	17	12	7 m (5) gol	13
28	22	16	9 m	2
29	12	6	gol	2

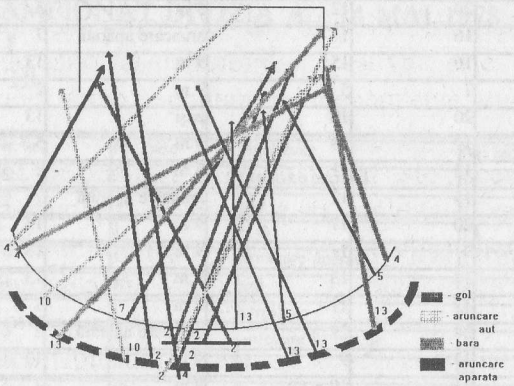
REPRIZA A II-A SCOR: 4 - 13

Nr. atac.	Nr. sec.	Nr. pase	finalizare	Nr. jucător
1	15	10	9 m	2
2	7	6	9 m	2
3	6	6	9 m	2
4	21	14	aruncare apărată	2
5	20	12	9 m	5
6	16	11	aruncare apărată	7
7	16	15	9 m	13
8	7	5	9 m	2
9	20	10	paşi	13
10	17	13	9 m	5
11	13	11	9 m	2
12	15	11	aruncare apărată	7
13	20	17	9 m	13
14	7	7	9 m	13
15	18	13	9 m	13
16	13	11	9 m	7
17	28	22	aruncare apărată	2
18	13	9	9 m	13
19	11	10	9 m	2
20	7	6	7 m (7)a.apărată	13
21	31	24	gol	7
22	16	9	9 m	13
23	12	9	9 m	5
24	20	15	intercepţie(10)	7
25	12	10	9 m	13
26	9	7	9 m	5
27	1	1	aruncare apărată	2
28	11	7	aruncare apărată	4
29	7	4	9 m	13
30	10	8	9 m	5
31	8	7	9 m	11
32	7	7	aruncare apărată	2
33	17	15	gol	7
34	9	7	aruncare în blocaj	7
35	2	1	aruncare afară	5
36	5	2	9 m	13
37	7	5	gol	7
38	5	3	9 m	7
39	10	7	gol	4
40	16	7	aruncare apărată	7

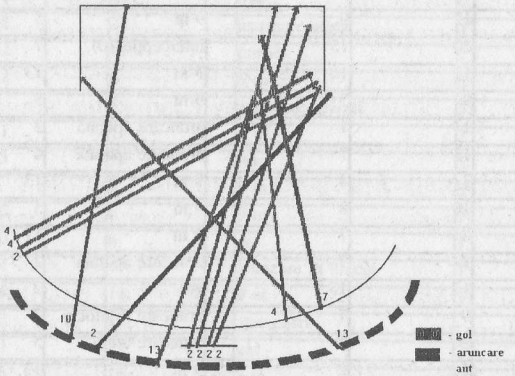
ANEXA NR.3

MECIUL: "HIDROTEHNICA" CONSTANŢA - "UNIVERSITATEA" TIMIŞOARA

REPRIZA I SCOR: 10 - 5



REPRIZA II SCOR: 13 - 4
SCOR FINAL: 18 - 14



ÎNREGISTRAREA ARUNCĂRILOR LA POARTĂ EFECTUATE DE JUCĂTOARELE DE LA HIDROTEHNICA CONSTANŢA

DIMENSIUNI PSIHOLOGICE SEMNIFICATIVE ALE ECHILIBRULUI EMOŢIONAL PENTRU ACTIVITATEA DE PERFORMANŢĂ A SPORTIVILOR LUPTĂTORI

Variabilele personalităţii care asigură procesul continuu de autoreglare pe baza conexiunii inverse şi care definesc particularităţile individuale stabile şi inimitabile sunt cele din **sfera afectivă** care influenţează comportamentul conştient într-un mod **nespecific**, îndeplinind rolul unor adevăraţi catalizatori. Pentru activitatea sportivă de performanţă echilibrul proceselor nervoase şi stabilitatea emoţională apar drept cerinţe principale în confruntarea cu situaţii imrevizibile, reacţii paradoxale ale adversarilor, asalt de stimuli (favorizanţi sau perturbatori), lupta epuizantă pentru o victorie indivizibilă. Nevoia continuă de adaptare, corelată cu puternicul impuls spre autoafirmare, conştiinţa conflictului iminent între cerinţele competiţiei şi nivelul de pregătire sunt posibili factori generatori ai instabilităţii emoţionale. Pot apare frecvent situaţii de ordin inadaptativ, anumite fenomene de derapaj comportamental mai mult sau mai puţin tranzitoriu, ce se pot explica şi prin sfera caracteristicilor afectivităţii.

Necesitatea reglajului şi autoreglajului afectiv apare ca expresie a realizării coincidenţei între informaţia reproductivă (a realităţii circumstanţiale de antrenament şi concurs), şi informaţia de comandă (reacţia subiectivă) posibil de atins prin angrenarea atât a planului cognitiv cât şi a celui afectiv.

Ipoteză

Obnubilată de volumul de cunoştinţe tehnice şi tactice, practica antrenamentului nu a ajuns, încă, să valorifice major nici aptitudini intelectuale superioare şi nici dimensiunile afective ale personalităţii. Considerăm că, fără a fi absorbită de intelect, afectivitatea se poate cultiva şi rafina odată cu aceasta prin măsuri de ordin educativ, tehnicile sugestive înscriindu-se printre cele mai eficiente.

Tehnici de investigare

Ne-am oprit la **"Testul de echilibru emotiv M. şi F. Gauguelin"** care, folosind 5 indicatori:sănătate, tonus mental, viaţă de familie, viaţă profesională, loisiruri, identifică următoarele tipuri de ecilibru afectiv: tensional, expresiv în dezechilibru, cu dominaţie pesimistă, mixt. Interpretarea se face în funcţie de numărul răspunsurilor şi repartiţia lor pe coloane.

În vederea aprecierii maturităţii afective am aplicat **"Inventarul factorilor de temperament Guilford-Zimmermann"** care vizează 10 factori de personalitate: activism (G), autocontrol (R), ascendenţă (A), sociabilitate (S), stabilitate emoţională (E), obiectivitate (O), accepterea semenilor (F), înclinarea spre meditaţie (T), cooperare (P), masculinitate (M). Prelucrarea răspunsurilor şi transformarea în note T(25-75) ne oferă indici asupra nivelului de adaptabilitate individuală.

Vizând corelarea scorurilor obţinute la acest test cu alte 7 variabile de personalitate: activism, sociabilitate, asumarea riscului, impulsivitate, expresivitate, reflexivitate, responsabilitate, ne-am folosit de **"Chestionarul de opinii**

H.Eysenck şi C.Wilson" care permite, stabilirea unei scări de clasificare (de la 0-30).

Ne-am folosit, de asemenea, de **"Chestionarul A-R87"** elaborat de IEFS care, studiind factori facilitatori sau perturbatori ai performanţei, vizează şi echilibrul emoţional şi adaptabilitatea la situaţia de concurs.

Testele aplicate au urmărit elaborarea unui **Program metodologic** cu valoare **explicativă, de interdicţie** şi **de proiectare** a comportamentului sportivului în antrenament şi concurs, astfel încât atingerea obiectivelor să se realizeze după principiul minimului de efort şi a randamentului maxim.

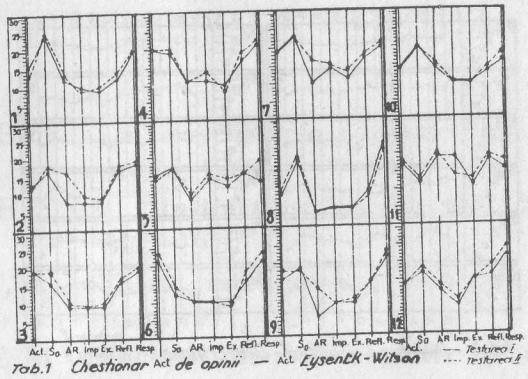
Investigaţiile au fost realizate în 2 etape; în prima au fost identificate şi explicate particularităţile atitudinilor afective, în raport cu care s-a elaborat un **Program** de recomandări de reglare şi autoreglare comportamentală impus în tehnologia de acţionare a antrenorului (zilnic, după antrenament). După 4 luni, în a II-a etapă s-a procedat la a doua testare.

Lotul de subiecţi este reprezentat de echipa de 12 luptători ai Clubului sportiv şcolar nr.2 Constanţa, legitimaţi şi la Clubul "Hidrotehnica", pregătiţi de prof.BărbăteiI. Componenţa lotului este eterogenă sub aspectul vârstei (16-30 ani), a gradului de cultură şi statutului social, dar omogenă sub aspectul nivelului de pregătire. Acoperind categoriile de greutate de la 50 la peste 100 kg luptătorii au obţinut 7 titluri de Campioni RSR, 2 locuri II (nivel internaţional), 3 locuri II, III şi IV (la nivel naţional).

Dinamica rezultatelor a fost apreciată prin raportare la efectele produse în atitudinile afective ale

luptătorilor, ca urmare a intervenţiei antrenorului printr-un program de sugestie recomandat şi exersarea acestuia pentru însuşirea tehnicilor de relaxare psihică. Acţiunea sugestivă a vizat pe de o parte, activizarea disponibilităţilor subiecţilor (fizice, psihice - îndeosebi de ordin volitiv), iar pe de altă parte, a urmărit efecte de compensare, prin incitarea unor resurse încă nevalorificate sau neconştientizate.

Testul F. şi M. Gauguelin ne pune în evidenţă trei din cele cinci tipuri de echilibru emoţional: **echilibru tensional**, propriu pentru 5 din subiecţi, caracterizat prin aceea că se reuşeşte exteriorizarea unui echilibru în conformitate cu ambianţa, dar acesta se realizează în detrimentul bogăţiei vieţii interioare, a spontaneităţii; suportul unui astfel de echilibru este efortul voluntar de mare forţă şi nu trăirea emoţională autentică; 2 subiecţi s-au încadrat în tipul **echilibru expresiv** ce caracterizează persoane sensibile care pot fi uşor tulburate de agresiuni şi contrarietăţi, reacţionează rapid faţă de acestea, dar tot la fel de repede îşi revin, echilibrul autentic favorizând o adaptabilitate promptă şi conformă circumstanţelor; restul de 5 sportivi se caracterizează prin **echilibru de tip mixt** ce apare la persoane mai mult neechilibrate, la care trăirea afectivă nu este în concordanţă cu modul în care este percepută realitatea, dispoziţiile sunt versatile, fără o motivaţie solidă. Desechilibrul la aceştia, aşa cum reiese din test, este determinat de dimensiunile "stare de sănătate", "tonus mental" şi "viaţă profesională".



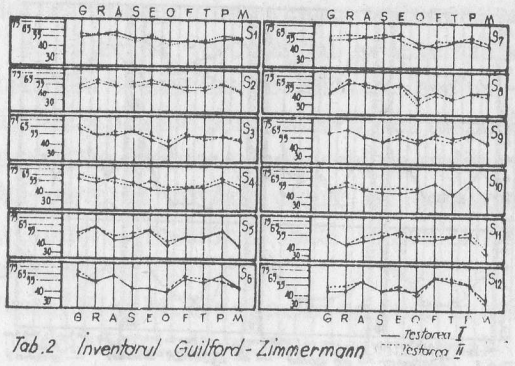
Tab.1 Chestionar Act de opinii — Act Eysenck-Wilson

Acest fapt este în corelaţie directă cu răspunsurile la **Chestionarul AR 87**, pentru justificarea insuccesele în concurs sau ca factori determinanţi ai performanţei.

Chestionarul de opinii E.W. a înregistrat dinamicea unor parametrii de personalitate ca urmare a aplicării mijlocelor sugestive, modificările urmând cu prioritate "asumarea riscului", "impulsivitate", "expresivitate". (Tab.1)

Tabelul vizualizează dinamica înregistrată pentru un număr redus de subiecţi. Cresc valorile pentru "asumarea riscului" la 5 sportivi, la 4 pentru "impulsivitate" iar la 1 subiect valoarea scade (dinamica "impulsivităţii" vizează subiecţii de tip tensional).

Inventarul G-Z. Din cele 10 variabile ne orientăm asupra "stabilităţii emoţionale" care se modifică cu valori minime numai în 5 dintre cele 12 cazuri, acelea care aparţin tipului de echilibru tensional şi mixt. (Tab.2)



Tab.2 Inventarul Guilford - Zimmermann

CONCLUZII:

a) rezistenţa la sugestie, îndeosebi a sportivilor cu o remarcabilă conştiinţă a valorii, ne atenţionează asupra necesităţii aplicării acestor mijloace încă la debutul în activitatea performanţială;

b) sugestia are un efect mai crescut atunci când foloseşte formule bazate pe evidenţa faptelor decât pe argumentaţia logică;

c) este inoportun a izola sau ignora aspectele de acţionare asupra proceselor afective, independent de cultivarea celor intelectuale;

d) tipurile de echilibru emoţional identificate nu pot fi schimbate, dar, cunoaşterea lor prezintă indicatori de acţionare, asupra dimensiunilor personalităţii cu efect complementar.

UNIVERSITATEA „OVIDIUS" CONSTANTA
BIBLIOTECA CENTRALĂ
Nr. Inv. 250573

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

BACHER,F. **La psychologie differentielle**, Bull.de psych., 1968.

BARNETT,S.A. **"Instinct" şi "inteligenţă"**, Ed.ştiinţ., Buc., 1970.

BEJAT,M. **Talent, inteligenţă, creativitate**, Ed.ştiinţ., Buc., 1971.

BEJAT, M **Factorii de stil cognitiv şi aptitudini intelectuale care influenţează creativitatea ştiinţifică**, Rev. de psih. nr.2/1975 Gândirea creatoare şi fantezia în "principii de psihologie antropologică" EDP, Buc., 1971.

BIBERI, I. **Gândirea creatoare şi fantezia** în "principii de psihologie antropologică" EDP, Buc, 1971.

BINET,A. **Idei noi despre copii**, Bucureşti, 1926.

BOURDON,B. **L'intelligence**, Paris, Alcan, 1926.

BRUNER,J. **Procesul educaţiei intelectuale**, Ed.ştiinţ., Buc., 1970.

CLAPARÈDE,E. **Educaţia funcţională**, EDP., Buc., 1973.

ION DRĂGAN **Practica medicinii sportive**, Ed.Medicală, Buc., 1989.

EPURAN M. **Ghidul psihologic al antrenorului**, IEFS, Buc., 1982.

EPURAN M., HOLDEVICI I. - **Compendiu de psihologie pentru antrenori**, Ed.Sport-Tursim, Buc., 1980.

FRAISSE,P. **Psihologia experimentală**, Ed.ştiinţ., Buc., 1970.

GHEORGHIU V., CIOFU I. - **Sugestie şi sugestibilitate**, Ed.Acad.RSR, 1982.

HOLDEVICI I., VASILESCU I. - **Activitatea sportivă. Decizie, autoreglare, performanţă**, Ed.Sport-Tursim, Buc., 1988.

KUNST-GHERMĂNESCU, I **Curs de handbal**, Buc, IEFS, 1977.

KUNST-GHERMĂNESCU, I **Handbal**, Buc. Ed. Sport-Turism, 1978

LALANDE,A. **Vocabulaire de la philosophie**, PUF., Paris, 1960.

MACHER,F. **La psychologie differentielle**, Bull.de psych., 1978.

MIHAIEVICI, R., MARE, S., CIUPE, N. - **Particularităţi individuale în geneza creativităţii elevilor mici**, Rev. de psih. nr.2/1973.

OLÈRON,P. **L'intelligence**, PUF, Paris, 1974.

OPRESCU, V. **Creativitate - dimensiune a personalităţii**, iunie 1972.

PAVELCU, V. **Natura creativităţii** - Cronica 23 ian. 1978

PAVELCU, V. **Creaţie şi creativitate** - Cronica 10 oct. şi 5 dec. 1970

PIAGET,J. **Psihologia inteligenţei**, Ed.ştiinţ., Buc., 1965.

POPESCU-NEVEANU, P. **Cercetări privind factorii de creativitate** - Analele Univ. Buc. rev. psih. 18/1969.

POPESCU-NEVEANU, P. **Raportul inteligenţă -creativitate**. rev. psih. 3/1972.

POPESCU-NEVEANU, P. **Sensurile creativităţii** - Colocvii, 8 aug. 1970.

ROCO, M. **Psihologia creativităţii**, Ed. Şt şi Tehn. 1971. (1).

ROŞCA, AL. (Red) **Creativitate, modele, programare**, Buc. Ed.Şt. 1967.

SEN ALEXANDRU **Educaţie şi terapie**, EDP, Buc., 1978.

ŞCHIOPU,U. **Dezvoltarea operativităţii gândirii copilului**, Ed.ştiinţ., Buc., 1967.

ŞERBAN MARIA **Mici secrete ale marii performanţe**, Ed.Sport-Tursim, Buc., 1983.

ŞTEFĂNESCU-GOANGĂ,FL. **Măsurarea inteligenţei**, Ed.Univ., Fac. de psihologie, Cluj, 1940.

TAINE,H. **De l'intelligence**, Hachette, Paris, 1970.

ZAHIRNIC,C. **Inteligenţa tehnică**, Ed.ştiinţ. şi enciclop., Buc., 1976.

ZAZZO,R. **Le devenir de l'intelligence**, Paris, A.Colin, 1946.

CUPRINS

Cuvânt înainte 1

1. Dirijarea psihologică a antrenamentului sportiv în vederea optimizării performanţei 3

2. Reglarea şi autoreglarea comportamentului sportivilor în antrenament şi concurs 53

3. Antrenamentul autogen - mijloc de ameliorare a capacităţii de performanţă a sportivilor 103

4. Reglarea comportamentului sportivilor de performanţă pe baza instrumentelor de identificare a nivelelor de personalitate 137

5. Inteligenţa - mijlocire transformatoare în obţinerea înaltei performanţe sportive 147

6. Corelaţia factorilor de personalitate cu nivelul execuţiei tehnice şi rezonanţa acestora asupra expresivităţii comportamenntului motric 181

7. Conlucrarea elementelor structurale ale creativităţii în însuşirea modelului tehnico-tactic în jocul de handbal 205

8. Dimensiuni psihologice semnificative ale echilibrului emoţional entru activitatea de performanţă a sportivilor luptători 223

Bibliografie 229